



Crescer juntos

Orientações para
mães, pais e cuidadores
para o desenvolvimento
integral de meninas
e meninos

unicef 

para cada criança



FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA - UNICEF
ARGENTINA, 2018

Direção editorial

Ana de Mendoza, representante do UNICEF na Argentina

Coordenação

Carolina Aulicino, oficial de políticas sociais do UNICEF na Argentina

Revisão de Conteúdos

Especialistas e oficiais de programas de UNICEF na Argentina

Edição e revisão integral

Manuela Thourte

© Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), outubro
de 2018

**Crescer Juntos. Orientações para mães, pais e cuidadores para
o desenvolvimento integral de meninos e meninas.**

Primeira edição, outubro de 2018

Crescer juntos foi inspirado e elaborado com base na publicação
do escritório do UNICEF Uruguai:
“¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños
y niñas de 0 a 5 años de edad”
Autoria: **Natalia Trenchi**
Edição de textos: **Margarita Michelini**
Correção de estilo: **María Cristina Dutto**
Testes pela equipe de **Apex Cerro**
Universidad de la República

Fica autorizada a reprodução total ou parcial dos textos aqui publicados,
desde que não sejam alterados e que os créditos correspondentes sejam
reconhecidos e não sejam utilizados para fins comerciais.

Coordenação editorial: Matías Bohoslavsky

Design e diagramação: Florencia Zamorano

Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) na Argentina
buenosaires@unicef.org
www.unicef.org.ar

Tradução do conteúdo para português

Coordenação:

Equipe de Marketing Services do UNICEF no Brasil

Tradução e adaptação:

Enrique Villamil

Revisão:

Renata Peña e Frederico Brandão



Prefácio

O guia “Crescer juntos. Orientações para pais, mães e cuidadores para o desenvolvimento integral de meninos e meninas” fornece conselhos e ferramentas sobre a educação das crianças, a fim de gerar condições para que elas tenham um desenvolvimento integral saudável e se fortaleçam emocionalmente. O material é dividido em três partes. Cada uma delas corresponde a conteúdos específicos das etapas do desenvolvimento infantil: 0-12 meses, 1 a 3 anos e 3 a 5 anos. Os temas abordam: as mudanças nas famílias com a chegada de uma menina ou um menino; a importância do apego e da comunicação; o incentivo; o estabelecimento de limites; a incorporação de hábitos; a sexualidade; aprendizado de meninos e meninas em cada uma das etapas mencionadas. Também enfatiza a necessidade de proporcionar um ambiente adequado para a educação das crianças, atendendo a situações e conflitos que possam ocorrer nas relações entre adultos. O guia baseia-se nos princípios fundamentais da Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), especialmente no direito de viver em família e desenvolver-se em um ambiente saudável. O UNICEF entende que parte da possibilidade de que as crianças se desenvolvam de forma saudável vem do vínculo que elas geram com os adultos que cuidam delas e com seu meio. Portanto, é essencial apoiar os adultos nesse trabalho, sob a premissa de que os adultos aprendem juntos com as crianças e implantam práticas parentais alinhadas com o crescimento de seus filhos. Um pai e uma mãe nascem quando um menino ou menina vêm à nossa vida, e no caminho, se aprende. Esperamos que o guia seja utilizado por todos aqueles que têm um menino ou uma menina sob seus cuidados e que encontrem nele a orientação e apoio que necessitam nessa tarefa, impregnando-a de afeto, amor e responsabilidade.

Ana de Mendoza
Representante do UNICEF na Argentina



As famílias

Atualmente, não existe um modelo familiar único e imutável.

A família nuclear, composta de pai, mãe e filhos, é hoje apenas uma das muitas formas que a família pode adquirir. Existem diferentes tipos de famílias: monoparentais, homoparentais, reunidas, adotivas, reconstituídas, extensas, uniões informais de casais sem documentos legais, com ou sem filhos sob seus cuidados, entre outras.

Reconhecer a multiplicidade de formas familiares não significa negar a centralidade das famílias na vida de meninas e meninos. Viver e crescer em família é um direito de todos os meninos e meninas, garantido na Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC) e nas leis nacionais. A CDC reconhece que as crianças devem crescer dentro da família, em um ambiente de felicidade, amor e compreensão para o desenvolvimento completo e harmonioso de sua personalidade.

Essas novas configurações familiares mostram que não existe um caminho único para gerar laços afetivos e que a biologia não é o fator determinante para que as meninas e meninos possam crescer saudáveis e desenvolver plenamente seu potencial. O que define uma família, nos termos deste guia, é que seja um grupo estável de pessoas que proteja, cuide e ajude a desenvolver as meninas e meninos, respeitando sua dignidade como pessoas.

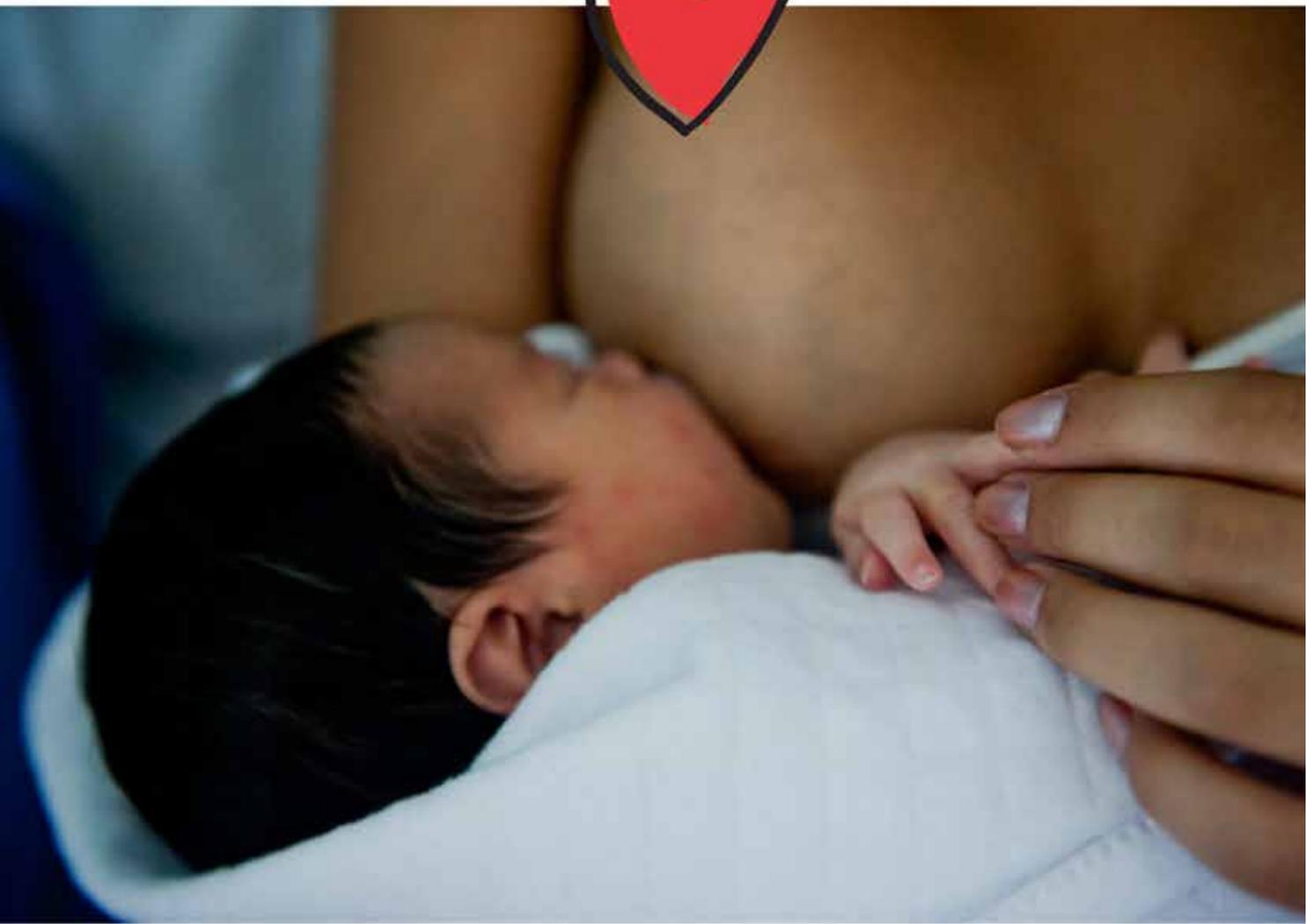
Embora sua estrutura tenha mudado, a família mantém suas funções: cuidado e proteção, independentemente do gênero, sexo ou consanguinidade dos adultos que exerçam esses papéis.

A família, seja qual for sua forma, é o ambiente em que meninas, meninos e adolescentes devem encontrar afeto, cuidado e proteção. Este guia destina-se a todas as famílias que procuram ser sua melhor versão para criar meninas e meninos em um contexto saudável do ponto de vista físico e emocional.



0-12 meses





Aprendemos a ser mães e pais junto com nossos filhos e filhas

Começamos a estar em contato com a maternidade e a paternidade muito antes de nos tornarmos mães e pais.

- Aprendemos, como filhos e filhas, quando recebemos o cuidado de nossos pais, avôs, avós, tios e tias. Quando vamos descobrindo nosso relacionamento com eles e estamos experimentando o que nos faz bem e o que nos faz sentir inseguros.
- O jogo também é uma boa escola quando somos pequenos, ensaiando os diferentes papéis do cuidado. Outra fonte de aprendizado é visitar outras famílias e compartilhar atividades. Poderemos ver como os adultos agem em outras famílias..
- Podemos imaginar como gostaríamos que fosse nossa família, se queremos ter filhos ou filhas ou se preferirmos não os ter. As experiências que vivemos na infância nos mostram as diferentes opções que teremos quando formos adultos.

Todas as mães e pais têm uma história e uma vida antes da chegada de seus filhos ou filhas e vão querer repetir as experiências que gostaram, que lhes fizeram bem, que os ajudaram a se sentir seguros e valorizados.

Eles não vão querer repetir as experiências que não lhes fizeram bem, que os fizeram sofrer ou sentirem-se pouco amados ou valorizados.

Nenhuma mãe e nenhum pai são perfeitos. Mas podemos procurar repetir o que nos fez bem, evitar o que nos fez mal quando éramos crianças e aprender novas formas de nos relacionarmos com nossos filhos e filhas para sermos nossa melhor versão como mães, pais e cuidadores.



As mudanças durante a gravidez

Do mesmo modo, como é normal que, em algumas etapas da gravidez, a mulher durma mais ou tenha náuseas, também é esperado que a alegria e a esperança se misturem com medos, ansiedade e preocupações. Muitas vezes isso também pode acontecer com o seu parceiro.

O papel que o parceiro da grávida desempenha é central. Ele deve acompanhá-la, acolhê-la e planejar junto com ela como a vida familiar será organizada com a chegada de um novo membro e como as tarefas de cuidado serão distribuídas.

As mulheres podem entrar em contato com suas amigas, parentes, vizinhos e também com os programas que existam nos bairros, como por exemplo os agentes sociais e de saúde, ou ir até o centro de saúde para compartilhar suas emoções e se sentirem acompanhadas.

A relação com a menina ou menino começa antes de da sua chegada:

- 
- Quando pensamos nele ou nela.
 - Quando lhe falamos ou cantamos.
 - Quando o tocamos através da barriga.
 - Quando a mãe cuida da sua saúde e abre mão de coisas que prejudicam o seu bebê (fumar, beber álcool, usar drogas).
 - Quando o parceiro da mãe a apoia e a acompanha e sabe que é um membro dessa experiência.
 - Quando criamos um lugar em nossa casa e em nossas vidas.
 - Quando esperamos e imaginamos com esperança, mesmo que leve tempo para chegar na nossa vida, seja porque adotamos o menino ou menina, ou porque tivemos que realizar tratamentos de fertilidade para concebê-los.

A chegada da menina ou do menino, uma revolução

Uma vez que uma filha ou um filho chegam à nossa vida, nada será o mesmo. Os papéis da família mudam e emoções fortes e complexas se instalam: como a satisfação e o sentimento de ter fundado uma família, bem como medos, preocupações, inseguranças, entre outros. Enquanto isso, devemos cuidar dele, alimentá-lo, conhecê-lo e tentar entendê-lo.



Um passo importante após o nascimento é o registro. Todas as crianças nascidas no Brasil têm o direito de ter, gratuitamente, uma Certidão de Nascimento e os pais ou adultos responsáveis por seus cuidados devem fazer esse trâmite.

Com a chegada de uma filha ou de um filho, você deve tentar organizar as atividades da maneira mais prática e simples possível:

- hierarquizar o que é importante e não prestar atenção aos detalhes é uma boa ideia quando há muito o que fazer. E, claro, aceite a ajuda oferecida pela família e pelos amigos, de forma que apoio seja realmente eficaz.

- 
- Mães e pais devem aproveitar todas as oportunidades disponíveis para dormir. A ordem da casa ou outras tarefas podem esperar, o importante é que recuperem a força.
 - As mães que podem amamentar devem beber bastante água e tentar descansar e ficar o mais calmas possível quando amamentam, especialmente durante as primeiras semanas.
 - É importante lembrar que o melhor alimento para um recém-nascido é o leite materno e é a única coisa que eles precisam comer até os seis meses de idade.
 - É importante que todas as mães e os pais se concentrem em assistir e cuidar de sua filha ou seu filho enquanto o alimentam, e em gerar um momento de tranquilidade, intimidade e conforto para ambos.

Sonhos diante das realidades

O filho real e a filha real não são os filhos sonhados. Pode ser parecido, mas não é igual. Somente se soubermos deixar para trás a imagem do filho ou da filha sonhados é que podemos aceitar os filhos reais, senti-los próximos, estabelecer um vínculo com eles e alimentá-los com o melhor, no que se refere ao material, emocional e espiritual.

Ter filhos nos confronta com novas experiências em sentidos infinitos. Uma das mais importantes é ser capazes de aceitar a realidade, aceitar que algumas coisas que fizemos antes não as poderemos continuar fazendo, que as prioridades e os tempos ficam alterados.



Como a mãe se sente?

- 
- Muitas vezes, após o parto, as mães estão exaustas, mas eufóricas de felicidade. Aos poucos, essas emoções são suavizadas até que sejam reguladas e permitam que a mãe entre na rotina cotidiana.
 - Não é incomum para elas estarem muito cansadas: o período inicial de educação é muito exigente, mas você tem que saber que isso não dura para sempre.
 - Em algumas mães, a revolução hormonal facilita com que elas se sintam tristes, preocupadas, desanimadas ou irritadas em excesso. Quase todas elas vão superar isso em poucos dias e vão se sentir como antes.
 - Em algumas, esse estado é intenso e se aprofunda em um quadro depressivo que deve ser tratado.

Como o parceiro se sente?

- Quase sempre descobre diferentes facetas que não conhecia: fica alegre, torna-se terno, fica assustado, fica cansado.
- Às vezes pode sentir que ficou de fora do vínculo entre a mãe e o bebê. No entanto, sua presença é muito importante, embora o papel que ele desempenha nesses primeiros dias aparentemente não seja tão proeminente quanto o da mãe.
- A presença e a participação do parceiro da mãe na educação dos filhos e filhas desde as primeiras etapas permitirá bebês e crianças mais felizes e saudáveis, e em uma distribuição mais equilibrada das tarefas e cuidados.



Os irmãos quando o mais novo chega

- Esperar e receber uma nova irmãzinha ou irmãozinho, e, especialmente o primeiro, pode ser difícil. Altera a dinâmica familiar que a criança acreditava ser permanente, ao mesmo tempo que existem coisas mais importantes do que ela no mundo das mães, pais ou adultos que o cercam.

Como podemos ajudá-los?

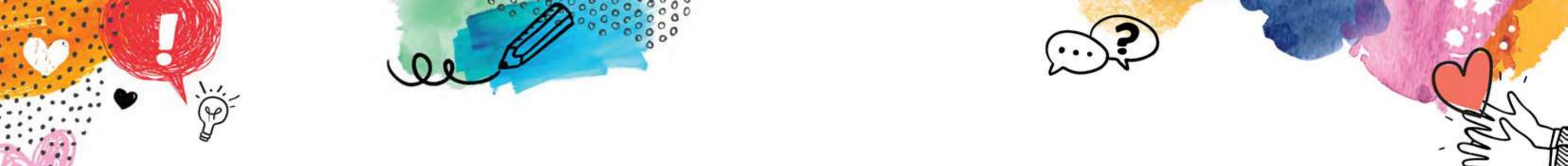
- Deixando que participem com os adultos na preparação da chegada do novo membro. Todos, até os mais novos, podem colaborar em alguma coisa. Por pequena que seja a contribuição, isso fará com que se sintam necessários e valiosos.
- Evitando, na medida do possível, que os irmãos tenham outras fontes de estresse adicional, como mandá-los para dormir na casa de um parente durante os primeiros dias ou mudar sua rotina de uma maneira diferente.
- Antecipando como serão esses dias durante os quais seus pais estarão longe de casa devido ao nascimento.
- Apoiando na compreensão do recém-nascido. Fale para eles, por exemplo: "Você percebeu como ela gosta de segurar o seu dedinho?". Dessa forma, ajudamos o irmãozinho ou irmãzinha a começar a aprender e entender os sinais do bebê e a relacionar-se com ele.
- Não caindo no erro de repetir frases feitas como: "Você é grande, faça sozinho, espere, seja paciente". Tornar-se a irmã ou o irmão mais velho não o transforma em um ser autossuficiente e capaz de compreender tudo. Pelo contrário, ele precisa de atenção e compreensão mais do que nunca. Não o façamos acreditar que ser o mais velho o deixa desamparado ou que deve cuidar de obrigações que ele não pode enfrentar sozinho.

- Tendo, com apoio e criatividade tempo exclusivo também para eles. Ser capaz de gastar tempo compartilhando atividades que eles gostam e que sejam apropriadas para a idade deles os ajudará a entender que eles não nos perderam e que ser "grande" tem sua parte positiva.
- Fazendo com que eles saibam que, mesmo que compreendam e tenham paciência, seus pais ainda os abraçam, estabelecendo limites e ensinando-os a expressar suas emoções.

Prioridade número um: o apego

O crescimento saudável do recém-nascido é baseado no estabelecimento do vínculo confiável e estável do apego com os adultos mais próximos que cuidam dele.

- É um vínculo que vai se fortalecendo a medida que o bebê descobre que é cuidado e protegido com amor, que é entendido e que sempre que ele precisar de seus cuidadores, eles estarão lá.
- O apego é fundamental para o desenvolvimento saudável do bebê e bons resultados permanecerão por toda a vida.
- Alguns pais e seus filhos se apaixonam à primeira vista. O objetivo é transformar essa paixão em um vínculo verdadeiro, estável e saudável.
- Demora mais tempo para os outros se conhecerem. Você não ama uma nova pessoa assim que a vê. É um vínculo que se desenvolve lentamente, seja a filha ou o filho biológico ou não. Em ambos os casos, são vínculos que são construídos e fortalecidos ao longo do tempo.
- Como qualquer relacionamento, requer a participação de ambas as partes, o bebê e o adulto, e de muita paciência.
- Não é alcançado apenas atendendo às suas necessidades físicas. Também é essencial atender às suas necessidades emocionais.



Sua majestade o recém-nascido é uma pessoa sensível

- Todos os bebês são diferentes; somos todos únicos.
- Fixam o olhar a 30 cm aproximadamente, e ficam fascinados com os rostos.
- Não apenas ouvem, mas também reconhecem vozes.
- Eles reconhecem imediatamente o cheiro da mãe e logo aprendem a reconhecer o cheiro dos pais e de seus cuidadores e irmãs ou irmãos.
- Nascem com muitos reflexos que lhes são muito úteis: aspirar, agarrar, piscar.



Apego:

- É o vínculo afetivo forte, duradouro e recíproco que une o menino e a menina com as pessoas significativas em sua vida. Por exemplo, o profundo afeto do pai pelo bebê e vice-versa. Não há apego se não for recíproco.
- O apego se constrói nas interações diárias entre adultos e o bebê. Durante a troca de fralda, alimentação, hora do sono, esses encontros agradáveis, previsíveis e confiáveis estão afirmando o apego.

O bebê humano é 100% dependente. Nas etapas iniciais de sua vida, ele depende dos adultos para viver. Essa dependência vai cedendo à medida que ele cresce e adquire cada vez mais autonomia.

A personalidade dos bebês

- Todos nascemos com traços de personalidade, herdados dos nossos pais e transmitidos nos genes, que nos identificam desde o início.
- Esses traços representam uma maneira de reagir aos estímulos, mas podem ser modificados, ou ainda acentuar algumas características ao longo da vida.
- Reconhecer essas características nos ajuda a entender melhor nossos bebês.
- No entanto, é importante não classificá-los desde o início. Chorar muito não significa que seja chorão. Dormir muito não significa que ele seja preguiçoso. Não dar muita confiança a estranhos não significa que seja tímido.
- Os bebês passam, como os adultos, por diferentes períodos e alguns traços de personalidade criam raízes ao longo dos anos e outros não. Em suma, todos, bebês e adultos podem mudar e evoluir.

Como acompanhar os diferentes humores dos bebês?

Quando eles são apresentados a algo novo, alguns precisam de um bom tempo para se adaptar e aceitar a novidade.

Eles precisarão de nós para conceder-lhes esse tempo.

Outros são imediatamente atraídos pela novidade.

Teremos que oferecer-lhes a possibilidade de ter atividade.



Alguns são muito ativos; outros, se movimentam menos.
Teremos que oferecer-lhes a possibilidade de ter atividade, na medida certa.



Alguns expressam suas emoções suavemente, outros de uma maneira muito intensa.
Nós vamos ter que aprender a entendê-los e sermos pacientes.



Alguns se adaptam facilmente às rotinas, outros demoram mais.

Alguns bebês precisam de mais calma do que outros, gostam de ser sobrecarregados com muita atividade, ou com sons ou outros estímulos sensoriais. Outros bebês se acalmam com algum tipo de atividade física adequada à sua idade.

Conclusões:

- Devemos ter sempre muita paciência e tentar ser criativos nas respostas que damos. Todas as situações melhoram quando os adultos não ficamos nervosos.

Um exemplo é o de cantar uma música para o bebê. A música pode colocar em palavras a situação que o bebê e o pai estão passando: "Você está com raiva porque não gosta da comida que papai preparou. Pim pão pim pão. Então vamos comer outra coisa, pim pão pim pão".



- Sempre fale e tente colocar em palavras o que acontece com o bebê.



Outro exemplo: "Você está muito cansado e é por isso que chora muito. Agora vamos dormir e quando você acordar, você ficará melhor".

- Não há bebês difíceis, são os adultos que fazem a diferença buscando atender às necessidades dos bebês de maneira criativa e paciente.
- Os adultos devem ter tempo para conhecer cada bebê. O segundo filho pode ser completamente diferente do primeiro. Devemos prestar atenção às suas características para saber o que eles gostam, o que os irrita, que carícias e músicas o acalmam, etc.

Por exemplo, se o bebê está muito cansado, podemos pular o banho para não deixá-lo mais irritado. Porém outro bebê pode se acalmar com o banho, e por isso recomenda-se seguir adiante para que ele relaxe.



- Alguns adultos descobrem que com um contato físico mais calmo (massagens, afagos e colos) os bebês se acalmam. Em outros casos, alguns pais cantam em voz baixa ou ajustam o cobertor ou lençol, quando o bebê está no berço, para acomodá-los gentilmente.
- Como os adultos, os bebês têm dias ruins. Alguns dias serão mais difíceis que outros. Num dia ruim, tente pensar que o dia seguinte será mais fácil, e assim será.
- Os adultos devem evitar ficar nervosos. Embora não falem, os bebês são muito sensíveis ao seu meio. Manter a calma e a paciência facilitará tudo.
- É o ajustamento dos adultos às características de cada bebê que faz a diferença.



Para sobreviver, os bebês precisam de

Cuidado físico: comida, abrigo e higiene.

Cuidado emocional: amor, dedicação, proteção, aceitação e valorização.

Estabelecer uma relação de apego saudável com os mais próximos.

Precisam de confiar em quem cuida deles e de ficar muito calmos durante os primeiros meses.

Os bebês conhecem o mundo que lhes é mostrado. Podem conhecer um mundo gentil, ou podem conhecer um mundo temível, cercado de inimigos.

Se o bebê sentir confiança, poderá explorá-la e seguir em frente. Se sentir medo, gastará suas energias para evitar ser prejudicado.

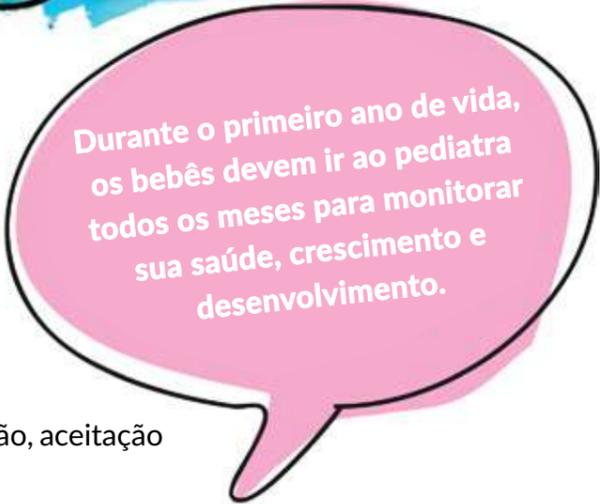
Os bebês gostam de

Que os segurem com suavidade, firmeza e segurança. Eles gostam de carícias e massagens suaves, que os tornam conscientes de seu corpo e de sua existência separada.

Do jeito como são segurados pela sua mãe, pelo seu pai e pelos os adultos que cuidam dele. Isso passa ao bebê uma mensagem poderosa.

Que olhem para eles, que prestem atenção neles, que falem com eles, que falem e que se comuniquem com eles.

Sentir-se mimados e amados.



Durante o primeiro ano de vida, os bebês devem ir ao pediatra todos os meses para monitorar sua saúde, crescimento e desenvolvimento.



A comunicação com os bebês

Nós nos comunicamos principalmente a partir do contato físico. Porque os bebês gostam de ser tocados, levantados e segurados com amor e segurança. É aconselhável que os adultos, se estiverem nervosos, tristes ou zangados, façam o esforço para recuperar a calma antes de tomar conta do bebê, para não transmitir tensão.

O olhar do cuidador os alimenta tanto quanto o leite. Estabelecer contato visual com suas figuras de apego ajuda seu desenvolvimento mental e emocional.

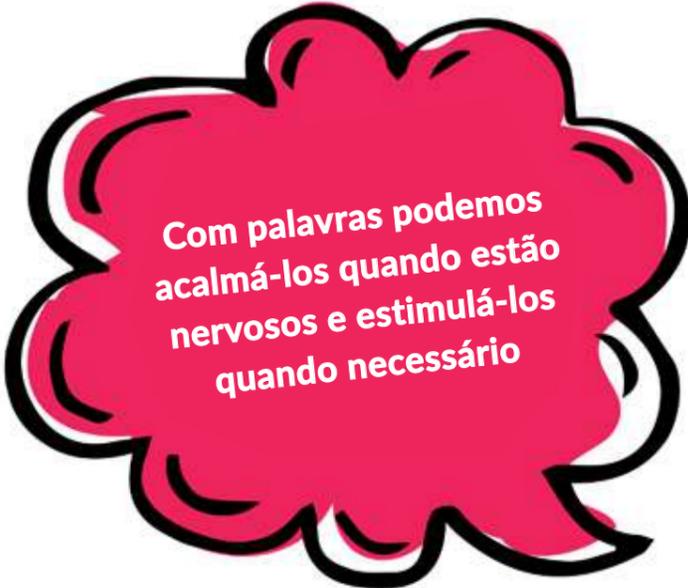
Conversar com eles os conecta com o mundo, os acompanha e os introduz na linguagem na qual, em poucos meses, começarão a se expressar também. O tom, a intensidade e a cadência das vozes vão adquirindo um sentido de mensagem.

Podemos conversar com o bebê antes mesmo de ele nascer. Ele pode ouvir nossas vozes e, no momento do nascimento, estar pronto para aprender a língua. Podemos abordar a criança diretamente, usando gestos, contato, uma voz carinhosa e muitas expressões faciais.

Quando prestamos atenção nele e o respondemos, estamos dizendo: “Você me interessa” ou “Você é importante”.

Ao ouvir e ser receptivo, estamos dando ao bebê um propósito real para se comunicar.

Por meio da estimulação de cada um dos sentidos, podemos nos comunicar e brincar com os bebês. Isso ajuda no seu desenvolvimento saudável.



Com palavras podemos acalmá-los quando estão nervosos e estimulá-los quando necessário

O sorriso do bebê: uma festa é um sinal importante



Se o bebê não sorrir no quarto mês, é necessário comentar isso ao pediatra. Pode ser importante contar com orientação profissional para saber se existe um problema e como ajudá-lo.

Por que choram?

Eles choram porque querem nos dizer algo.

O choro é a linguagem dos bebês, seu único meio de expressão. “Estou com fome”, “eu quero ser mimado”, “minha barriga dói” podem ser algumas das muitas mensagens que eles tentam nos comunicar quando choram.

Descobrir o incômodo nem sempre é fácil, mas devemos tentar sem ansiedade e com muita calma. O que os bebês menos precisam é que passemos o nosso nervosismo para eles!

Durante o primeiro trimestre, é comum que os bebês chorem sempre de tardezinha, e não é fácil acalmá-los. Alguns fazem isso porque têm cólicas naquele momento, outros simplesmente expressam a dificuldade que têm para adaptar-se a tantos novos estímulos todos os dias.



Nossa função será tentar acalmá-los, com voz e movimentos suaves e massagens. O choro persistente dos bebês pode ser muito irritante. Quando sentimos que é impossível tolerarmos o choro, a coisa mais razoável é deixar o bebê em segurança no berço, ou em um lugar seguro, nos afastarmos e pedir a outra pessoa para cuidar dele naquele momento, enquanto recuperamos a calma. Ficar zangado ou entediado não nos torna maus pais, mas não devemos transmiti-lo ao bebê. Se sentimentos de irritação, cansaço ou falta de paciência persistirem, podemos buscar orientação e ajuda.

É necessário consultar o pediatra quando o choro vem acompanhado de outros sintomas, como dificuldades respiratórias ou febre

Os pequenos dorminhocos As pequenas dorminhocas

Um recém-nascido dorme a maior parte do dia e não reconhece o dia ou a noite.

Respeitar o seu sono sempre que possível é respeitá-los e é o mais aconselhável para que ele esteja descansado e mais confortável.

É bom para o seu desenvolvimento que o bebê tenha seu próprio berço ou lugar para dormir; pode estar perto de adultos, mas no seu próprio lugar.

O bebê precisa ser atendido quando acordar e chorar, ou quando estiver chateado. Caso isso aconteça, é sempre aconselhável levá-lo em seus braços e prestar atenção.

Alguns bebês se sentem melhor se as roupas que os cobrem exercem uma leve pressão sobre o corpo





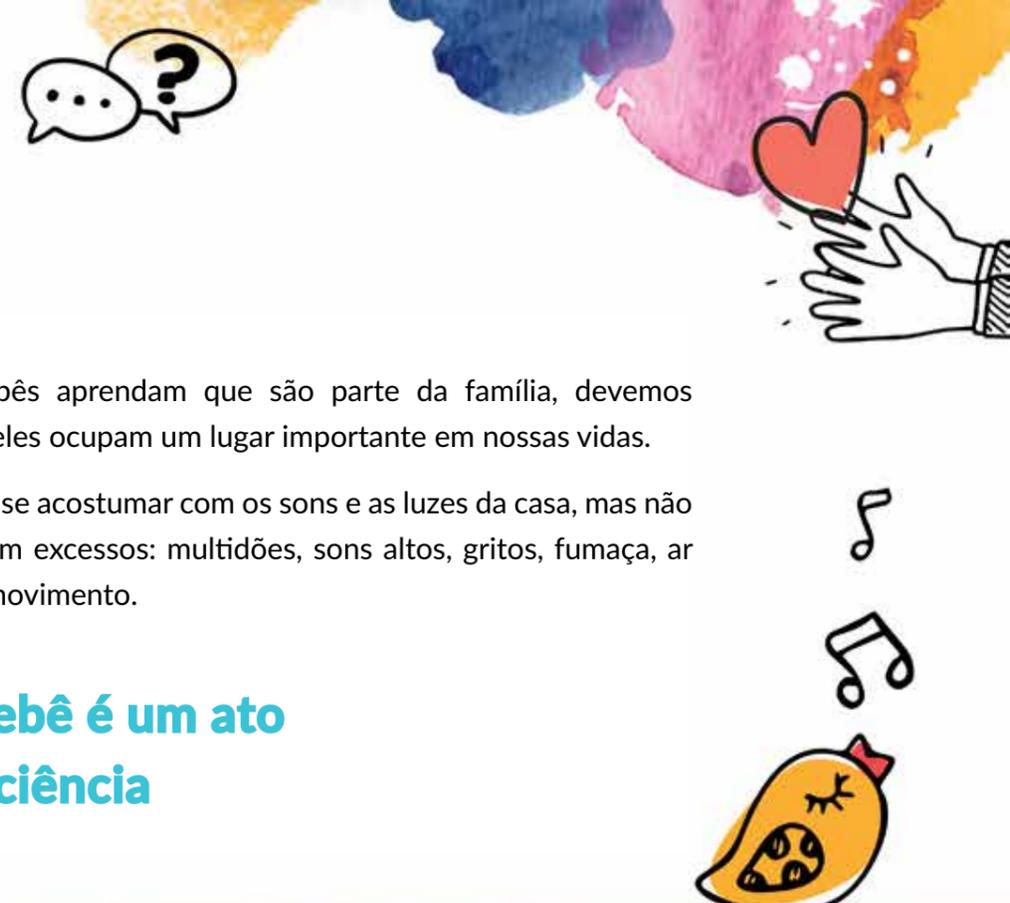
Não é verdade que os bebês são “estragados” ou “tomam o nosso tempo”. Chegará o momento em que começaremos a estabelecer limites. Esta é a etapa de cuidar dele, mimando-o e dando-lhe paz. Agora, ele precisa confiar que é amado e cuidado. Nessa etapa, deixá-lo chorar, não prestando atenção nele, é uma forma de ensiná-lo que nada do que ele ou ela faz traz consequências, nem importa a ninguém. Aprendizagem perigosa!

Desde o primeiro dia de vida, deite o bebê de costas, sem travesseiros, em um colchão firme ou duro e tomando cuidado para que a cabeça não escorregue sobre o cobertor ou o lençol. Tente, desde os primeiros dias, que o ambiente onde ele dorme, tenda a demonstrar a diferença entre dia e noite. Não é necessário silenciar completamente a casa durante o dia, mesmo que ele esteja dormindo, porque assim ele começará a diferenciar o dia da noite.

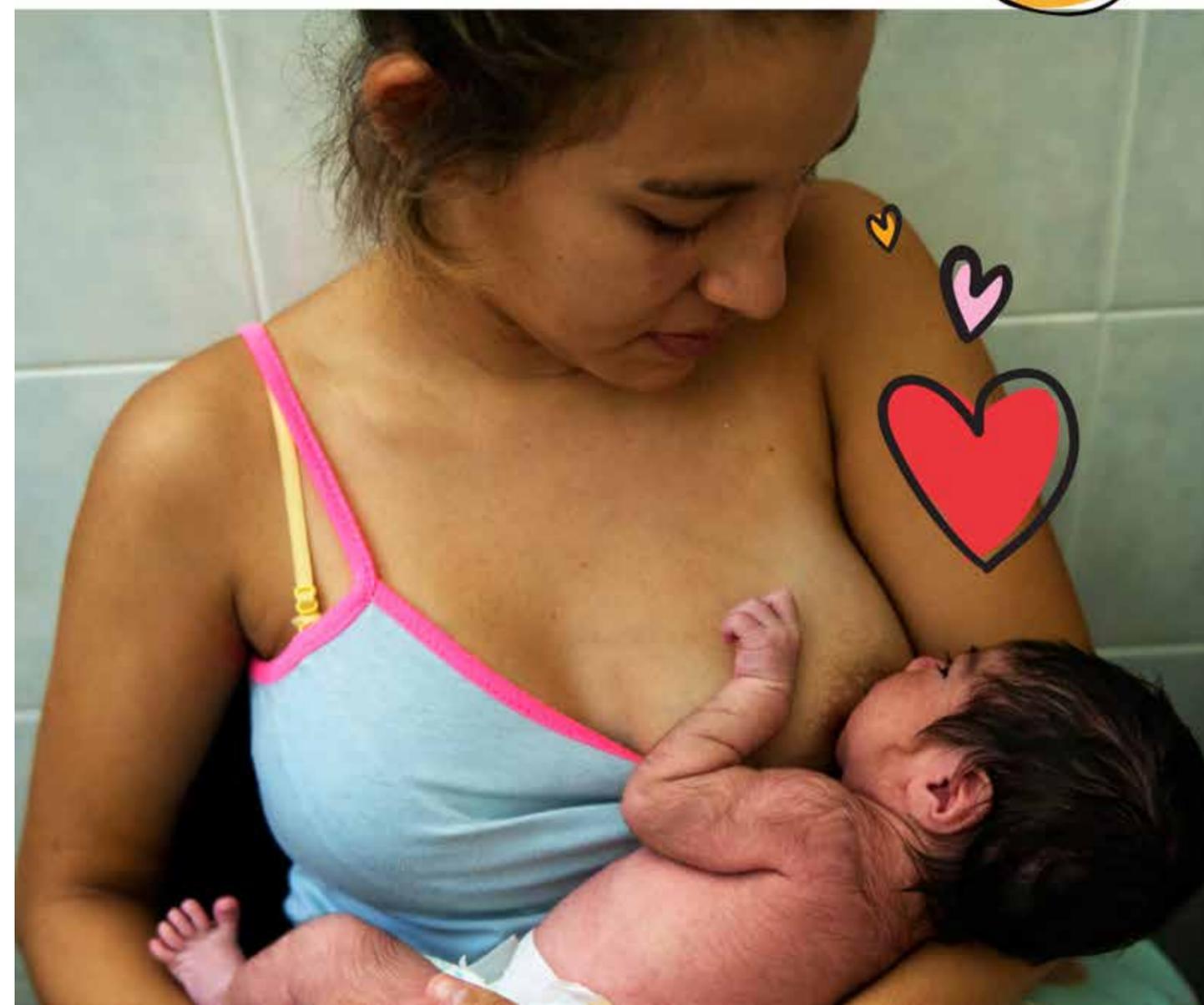
Bebê acordado! Bebê acordada!

O cérebro se desenvolve bem se receber o estímulo adequado. Quando é escasso ou excessivo, muito lento ou muito rápido, ou se chega em momento inadequado, o desenvolvimento saudável e normal do cérebro é perturbado. A sobrecarga de estímulos, deixá-los sozinhos ou interromper seu sono, são exemplos de situações desfavoráveis.

- Cada bebê tem sua sensibilidade pessoal. Podemos descobrir quanto estímulo é bom para ele ou ela, quanto som, quanta excitação faz com que eles se sintam bem ou mal.
- Vamos colocá-los em um local da casa em que eles possam nos ver enquanto fazemos nossas coisas.
- Responderemos às suas vocalizações, aqueles barulhinhos sem sentido aparente, mas importantes para o seu relacionamento.
- Vamos nos aproximar deles e conversar quando eles olharem para nós.
- Vamos devolver-lhes o sorriso.

- 
- Para que os bebês aprendam que são parte da família, devemos demonstrar que eles ocupam um lugar importante em nossas vidas.
 - Os bebês podem se acostumar com os sons e as luzes da casa, mas não se beneficiam com excessos: multidões, sons altos, gritos, fumaça, ar viciado e muito movimento.

Alimente o bebê é um ato de amor e paciência





Alimentar o bebê não é apenas oferecer nutrientes, é também dar amor, atenção e incentivar o apego.

O ato de amamentar é o melhor porque além de receber o mais completo dos alimentos, o bebê fica na distância perfeita para ver o rosto da mãe e encontrar os olhos dela, sentir a pele, a temperatura e o cheiro dela. Tudo isso fará com que o bebê tenha um grande prazer.

Quando a mãe amamenta seu bebê, quando o bebê recebe seu leite, ambos vão se conhecendo e o afeto mútuo é fortalecido. Além disso, este primeiro elo de nutrição e amor é a melhor das boas-vindas ao mundo e a uma vida plena.

A amamentação é um ato natural e agradável para a maioria das mães. No entanto, especialmente no início, e quando se trata da primeira filha ou filho, podem surgir dificuldades. Com paciência e ajuda, elas podem ser superadas.

Se for necessário recorrer ao copinho, é conveniente fazê-lo com o bebê nos braços, para que seja um momento de proximidade física e encontro e aproveitar para fortalecer o apego entre o adulto e o bebê.

A tranquilidade da mãe, ou de quem alimenta o bebê, sempre transmite paz. Vale a pena gastar alguns minutos para acalmar os nervos, respirar profundamente, pensar em coisas agradáveis e só então estar preparado para alimentá-lo e proporcionar um tempo de boa qualidade, tão importante para os bebês.



Quando as mães acharem que “não têm leite”, se sentirem dor durante a amamentação, se seus seios estiverem machucados, ou se houver dúvida ou medo, elas podem procurar ajuda, consultando o pediatra ou uma enfermeira pediátrica, ou ainda nos centros especializados.



O papel de avó e avô também pode ser desempenhado por tios, tias ou vizinhos que sejam figuras muito próximas e importantes numa família. De maneiras muito diferentes, as avós e avôs podem acompanhar a educação dos meninos e meninas.

Existem diferentes formas de vivenciar esse papel. Alguns avós desfrutam de seus netos em momentos de pura diversão e prazer, sem ter que se encarregar de sua educação ou de suas necessidades. Outros, por diferentes razões, são convocados para se tornarem os cuidadores substitutos dos pais.

Muitos avós percebem a sua contribuição na educação dos netos como um presente da vida, como uma nova oportunidade de se sentirem úteis e ativos. Para outros, a tarefa pode se tornar pesada, por terem que encarar obrigações que eles não têm mais a força ou vontade de continuar cumprindo.

Uns e outros certamente têm uma tarefa muito importante em mãos. Muitos avôs e avós, tios ou tias e vizinhos, querendo ou não, tornam-se o refúgio de cuidado, amor e proteção que os meninos e meninas precisam para levar a diante um desenvolvimento saudável e feliz.



Uma das maneiras de ser bons avós é manter um relacionamento saudável e respeitoso com as mães e pais de seus netos.

É fundamental que os avós tenham claro que podem ser maravilhosos e inesquecíveis na vida dos netos sem invadir o lugar dos pais e mães.

Os avós são uma referência emocional excelente dentro do grupo familiar, mas o razoável é que, mesmo capazes de expressar suas próprias ideias, eles respeitem os filhos e as filhas, que têm o direito de também ter suas próprias ideias e até de cometer erros, como eles mesmos fizeram.

O ideal é que os avós sejam parceiros na tarefa e formem uma equipe com os pais, atuando como copilotos, apoiando, respeitando e estando próximos caso seja necessário. A ajuda e a colaboração que eles podem oferecer é formidável, mas desde que respondam às demandas dos pais e não aos seus próprios esquemas.

Assim como os avôs e as avós têm que respeitar os direitos dos outros, mesmo que sejam seus filhos, eles devem fazer valer seus direitos da mesma maneira. É bom que os avôs e as avós se façam respeitar, por afeição e gentileza, mas com a firmeza necessária.

Também é desejável que eles se mantenham abertos a aprender coisas novas e aceitar que o mundo mudou, em muitas coisas para melhor. Para os avós, será uma experiência interessante incorporar novos conhecimentos e conhecer algumas ferramentas úteis para a sua vida diária.

É a hora de os avôs e as avós desfrutarem dos netos e permitam aos filhos saberem que têm a sua aprovação e são capazes de proporcionar o seu imenso carinho e rica experiência de vida.

O bebê está se aproximando dos três meses

Aos poucos, a vida começa a se organizar, e a rotina também começa a melhorar. O comportamento dos bebês vai se ajustando ao ritmo do seu meio:

eles já conseguem se alimentar a cada três ou quatro horas e dormem um pouco mais à noite do que durante o dia.

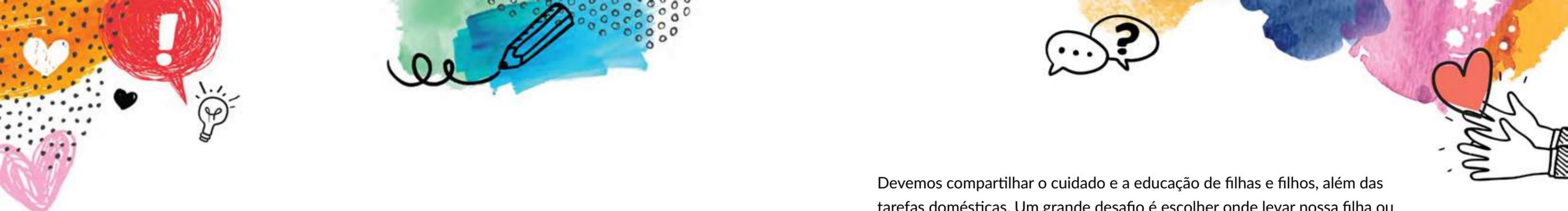
Eles estão muito mais conectados com o mundo ao seu redor: eles olham com mais atenção, param de comer se algo é muito interessante e começam a emitir os primeiros sons claramente interativos. Dizem “agu”, aquela vocalização que nos transmite tanto e nos alegra. Com suas primeiras vocalizações sabemos que registram nossa presença, que querem se comunicar conosco, que descobriram o som que emitem e que logo lhes dará sentido.

Seu sorriso é claramente focado em quem eles querem e com isso o mundo se ilumina.

Se tivermos paciência, o bebê pode aprender a dormir bem

Ele não dorme mais logo que come, mas depois de comer estará disposto a uma soneca. É melhor colocá-lo no berço antes de dormir, relaxado e satisfeito. Cante para ele uma melodia suave ou apenas fique perto enquanto aprende a reconhecer que seu berço é um estímulo para dormir. Deixe-o adormecer lá para que aprenda a cair no sono, confiante e feliz.

Rituais e rotinas são vitais porque ajudam a regular, calibrar o relógio biológico do bebê, e a entender o significado dos sinais. O ritual envolve razoavelmente manter os mesmos horários, a mesma sequência de ações. Esses rituais diários na educação não devem ser mecânicos ou ofuscados pelo estresse. Pelo contrário, devem estar carregados de gestos naturais e prazerosos, tanto para o bebê quanto para os pais e ou outros cuidadores.



de que a noite chegou e com ela a hora de descanso. É necessário que o ritmo da casa ao redor do bebê fique mais lento, as vozes diminuam, a luz se apague aos poucos. A sequência de todas as noites, por exemplo, pode ser: banho morno e agradável, comida, troca de fraldas e berço! Uma vez nele, pode vir a canção de ninar, os mimos de boa noite e depois o sono.

Não é fácil para os bebês se separarem de alguém que os faz se sentir tão bem ao entrar no misterioso e, às vezes, chato mundo dos sonhos. Alguns bebês acham melhor ser levados ao berço pelo pai, outros pela mãe.

Um objeto transicional também pode ajudar a encontrar a calma necessária: um pequeno lençol favorito ou um boneco de pelúcia macio.

Estresse:

É a resposta do organismo quando está sujeito a uma exigência maior do que a que pode lidar normalmente.

Mamãe e papai trabalham fora de casa

Às vezes antes, às vezes depois, os pais e as mães precisam conciliar o cuidado do bebê e o trabalho fora de casa. Não é fácil harmonizar todas as tarefas, mas também não é impossível.

Com os dois membros do casal trabalhando fora de casa, é essencial e crucial dividir o trabalho familiar racionalmente dentro do lar.

Devemos compartilhar o cuidado e a educação de filhas e filhos, além das tarefas domésticas. Um grande desafio é escolher onde levar nossa filha ou filho para que cuidem dele (jardins de infância, jardins comunitários, centros de primeira infância, creches, entre outros, ou escolher quem cuidará do bebê em nossa ausência. O ideal é tentar encontrar um ambiente acolhedor, seguro e estável, no qual acreditamos que o bebê será bem atendido e cuidado. Alguns avós podem ser os indicados. Se não trabalham o dia todo, eles têm as possibilidades, a disposição, a vontade e a força para fazê-lo. Isso se estiverem dispostos, a se adaptar ao estilo de educação dos pais.

O bebê faz seis meses de idade

Entre os seis e os 24 meses, os bebês vão mostrando sinais de uma capacidade básica, fundamental para o desenvolvimento de habilidades mais complexas: a de compartilhar com os outros a atenção por um objeto ou uma situação particular.

Podemos ajudá-los a desenvolver essa atenção, se, ao vermos o momento no qual o bebê presta atenção em algo, fizermos o mesmo e dissermos algo ao respeito. Por exemplo: “você gosta desse cachorrinho, não é?”, ou “você nunca tinha visto uma praça!”, ou ainda “você viu que grande é?”

Com aproximadamente seis meses, os bebês já ficam sentados e isso permite que eles acessem melhor os objetos.

Para eles, uma boa maneira de conhecer os objetos e acalmar suas necessidades de exploração, é leva-los à boca. Por isso, devemos sempre garantir que os objetos estejam limpos e que não sejam perigosos, que possam ser engolidos ou provocar cortes.

Nessa idade, os bebês amam as novidades e o bom disso é que quase todos os objetos na mão são novidade para eles.



Por isso é tão importante estarmos atentos e não deixar objetos potencialmente prejudiciais ao alcance deles.

A comida também chama a atenção e não apenas para comê-la, mas para toca-la e brincar com ela.

As relações familiares ainda são sua principal fonte de prazer, aprendizado e desenvolvimento. Falar e cantar para eles, mostrar objetos e fazê-los rirem são seus melhores brinquedos.

Quando tudo está indo bem, alguns meses antes de fazer um ano de idade, o bebê já pode perceber que os objetos existem, mesmo sem vê-los. Pode brincar de esconder, achar um objeto e curtir quando, mesmo escondido, ele sabe que está ali. Por isso gostam tanto de brincar de “achou”.

Ele começou a sentir falta!

Nos primeiros meses, o bebê ficava encantado com os braços da maioria das pessoas e sorria para todos.

Já no segundo semestre, começa a sentir falta e pedir pela presença das pessoas mais próximas.

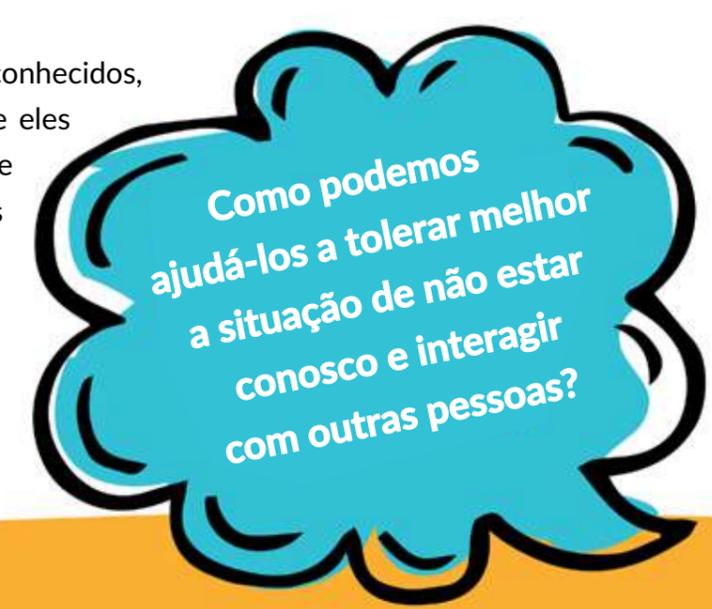
Que boa notícia! Isso significa que seu desenvolvimento está indo muito bem. Descobriu que é um ser separado de suas figuras de apego e está começando a distinguir os conhecidos dos desconhecidos.

Sentir falta não significa que tenhamos de estar com ele o tempo todo. Pelo contrário, é conveniente que o ajudemos a aprender a ficar um pouco sem a companhia de seus pais e mães e a descobrir que ele é mais forte do que acredita. Se temos alguém que sabemos que cuida e toma conta dele corretamente, podemos deixá-lo com essa pessoa por um tempo. Aprender aos poucos a ficar sem os pais o ajuda a fortalecer a sua autonomia incipiente e a saber relacionar-se com pessoas diferentes.

Aceitar a separação não é fácil para o bebê nem para os pais: alguns precisam praticar muito antes de tolerá-la bem. Quando são muito pequeninhos, brincar de “achou” é uma maneira de aprender e entender que o que não é visto, não desaparece para sempre.

Aos pouquinhos, é bom acostumar o bebê ao fato de que pode ficar sem mamãe ou papai à vista. Quando reclamar para que fiquemos com ele ou para entretê-lo, pode ser que ele se acalme ao ouvir a nossa voz e saber que estamos por perto. Nessa fase já pode ficar no chão sobre um cobertor, protegido de animais de estimação, de sujeira e frio e com objetos ao redor. Assim poderá passar mais tempo explorando, chupando, batendo em brinquedos ou objetos da casa que não sejam perigosos, como se fosse um cientista!

Se o bebê for muito sensível a rostos desconhecidos, devemos apresentá-los aos poucos. Que eles não o perturbem ou o incomodem, que fiquem na periferia interagindo com os conhecidos até que o bebê se acostume pouco a pouco.



Nunca devemos ir embora sem dizer adeus. Mesmo que o bebê chore, ele tem que confiar que nós não o estamos enganando. Fugir, sem que ele perceba, faz com que mamãe e papai se sintam com menos culpa, mas isso ensina aos bebês a não confiarem e gera muita insegurança neles.



Problemas com o sono?

O sono não é um estado estável. Durante toda a noite etapas de maior profundidade e maior atividade se alternam. Várias vezes por noite é normal que o sono se torne superficial e que o bebê acorde. Se ele for aprendendo aos poucos a se acalmar sozinho com tranquilidade, então voltará a dormir sem problemas, mesmo sem a presença de seus pais naquele momento.

O choro noturno nem sempre significa que o bebê tenha acordado. Se os adultos prestarem atenção, saberão distinguir quando se trata de um grito de dor ou medo. Nesse caso, eles irão direto até o berço. Se eles não se apressarem, os demais choros terão menor duração e toda a família poderá continuar dormindo.

Quando os pais ou as mães vão até o bebê, o indicado é tranquilizá-lo com uma palavra, uma massagem ou uma música. Se não se acalmar, segure-o nos braços, acalme-o e coloque-o de volta na cama quantas vezes for necessário. O ideal é não carregá-lo nos braços e acalmá-los apenas com palavras ou alguma massagem ou música. Mas esse é um processo que leva várias noites porque os bebês devem aprendê-lo.

A resposta do adulto deve ser sempre reconfortante, sem trazer nervosismo ao bebê.

Nós o ensinamos a comer “comida”

Aos seis meses, ou quando o pediatra indicar, o bebê começará a comer Alimentos. Serão novos sabores e consistências. Para alguns, esse passo é fácil e divertido. Para outros, desagradável e estranho.

Tempo e paciência são as melhores atitudes que os pais podem ter com o bebê para que ele aprenda a comer. Os adultos devem deixá-lo compreender a novidade, sentando-o à mesa com a família, desde antes de eles comerem, já que a curiosidade vai motivá-lo a querer fazer o mesmo que fazem suas irmãs, irmão e os outros membros da família.

É aconselhável que no momento de comer, os bebês o façam junto com alguém da família ou durante a refeição familiar, não em outro momento. Os bebês aprendem muito por imitação e comerão o que observarem os adultos e outros meninos e meninas ao redor deles comerem.

Não queremos que a comida seja uma batalha. Daremos tempo ao bebê para se habituar, respeitaremos os seus sinais de saciedade ou de desgosto, sem forçá-lo a comer quando não quiser.

A pessoa que o alimenta poderá fazer uso da sua criatividade para incentivá-lo e deve premiar com afagos suas conquistas e avanços. Os sorrisos e mostras de contentamento serão o melhor incentivo para que o bebê associe o fato de comer bem com sentimentos de alegria e satisfação.

Não é uma boa ideia distraí-lo com a TV. Quando se come, se come e se conversa, mas não são feitas outras coisas ao mesmo tempo.

O momento da refeição é uma ocasião privilegiada de interação entre adultos e crianças, por isso é essencial a comunicação, estar presente, permitir a exploração de alguns alimentos e gerar um momento de prazer.





Jogos e brinquedos

O jogo é uma atividade instintiva e imprescindível no desenvolvimento dos seres humanos.

O jogo não é um passatempo. É uma maneira de explorar e de aprender sobre o mundo, a vida, os outros e sobre si mesmo.

Para os bebês pequenos, o melhor brinquedo é outro ser humano. Não só gosta de ser tocado, mimado e que façam barulhinhos, como também aprende muito nesses jogos!

Pouco a pouco descobre seu outro grande brinquedo: seu próprio corpo. Fica encantado ao olhar como se mexem suas mãos, sente os dedos na boca, consegue emitir sons.

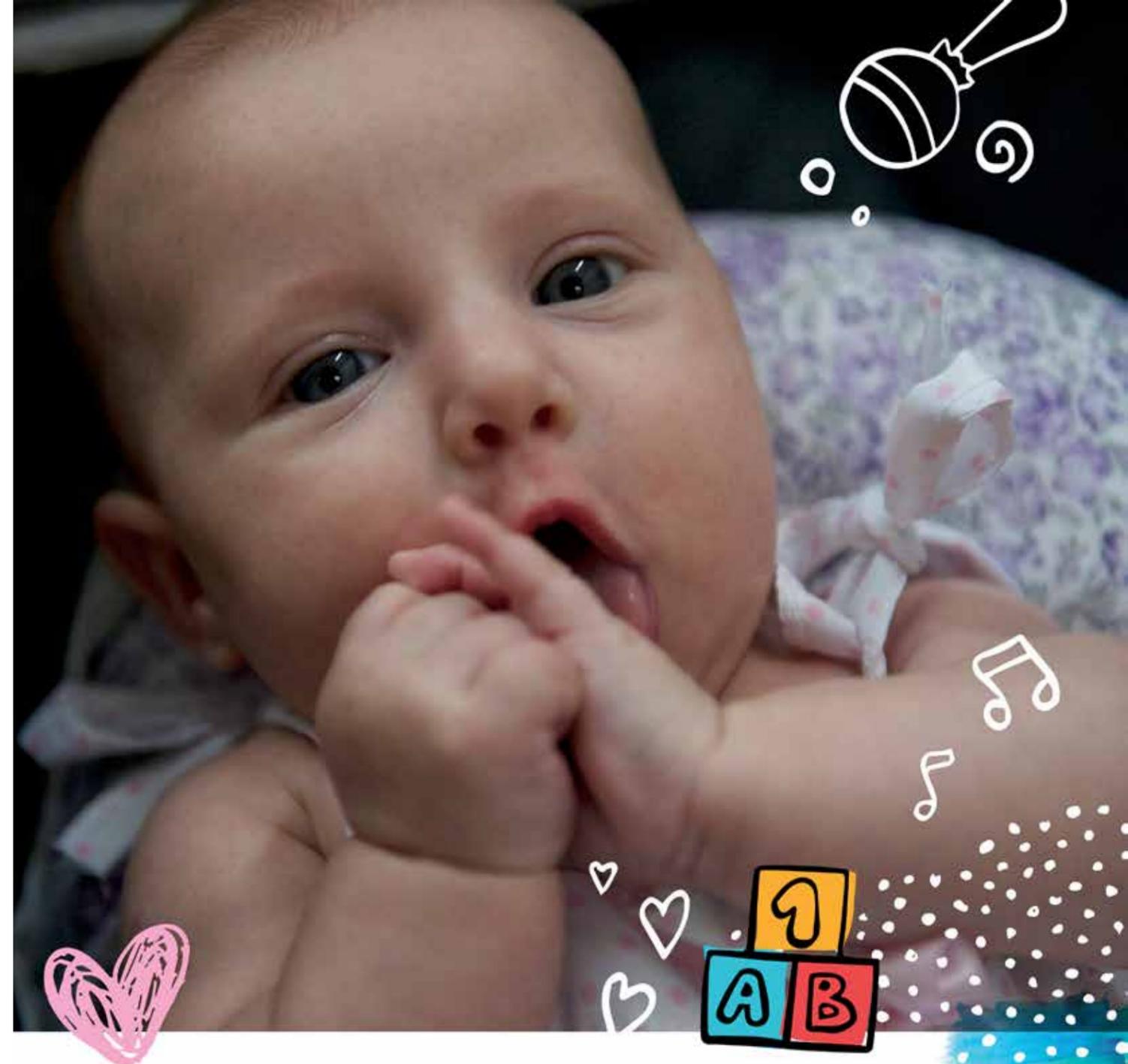
Na medida em que vai adquirindo habilidades motoras, desfrutará com a manipulação de objetos seguros que lhe mostrem cor, som e texturas a serem explorados. Precisamos mantê-los limpos.

Quando está acordado também curte dividir o cômodo onde a família se reúne para continuar com as atividades da casa.

Quando começa a engatinhar, seu mundo se torna imenso e muito atrativo. Cuidado com escadas, portas, cabos e objetos inconvenientes ao seu alcance. É claro que eles ficarão sujos ao engatinhar, mas você tem que deixá-los, explorar: é essencial nessa etapa.

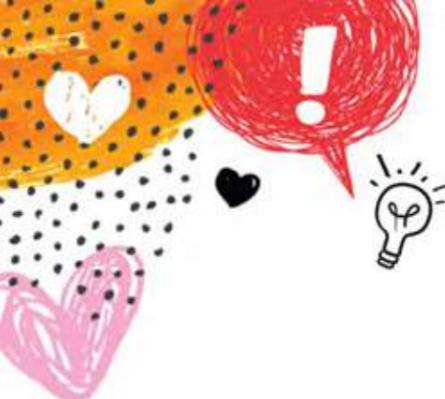
Este é um momento em que alguns “não” são necessários e devem ser ditos, mesmo que o bebê apenas comece a entender o que eles significam. Não vamos confundir-lo! Se dissermos não, nos mantemos firmes e agimos sempre consequentemente. Por exemplo, não permitimos que eles tentem colocar os dedos em uma tomada.

Na medida em que compreende que não pode fazer algumas coisas, embora sinta vontade, veremos como nos olha quando se aproxima ao objeto proibido. Não temos que pensar que está nos desafiando. Está apenas aprendendo como funcionam as coisas. É o nosso momento de sermos coerentes, claros e firmes, embora calorosos e afetuosos.



Nós devemos ser coerentes. Não podemos dizer um dia que não, e no outro que sim. É por isso que é fundamental dizer não às coisas que realmente merecem e explicar o porquê, como por exemplo se o bebê está em perigo. Não devemos dizer não indiscriminadamente.

Não faz bem aos bebês ser expostos à televisão, telefone celular ou outras telas porque pode afetar o desenvolvimento cerebral. Nas primeiras etapas da vida, o desenvolvimento do cérebro é muito intenso e crucial para seu futuro. Expor o bebê à televisão pode diminuir sua capacidade de manter a atenção diante de estímulos menos intensos e menos rápidos, o que pode resultar numa



importante interferência para seu desempenho escolar e relacionamento social no futuro. Dedicar-lhe tempo, paciência e bom humor são os melhores presentes que podemos dar ao bebê. O tempo que os bebês passam diante de uma tela é tempo que perdem para interagir com os humanos. Embora possa ser mais cansativo, tranquilizar ou distrair os bebês, e interagir com eles é infinitamente melhor para seu desenvolvimento do que deixá-lo diante de uma tela.

O primeiro ano está se aproximando

Quando se aproximam dos 12 meses, os bebês podem dizer poucas palavras, mas entendem muito mais do que expressam. Conversar com eles é muito importante.

Ao nos escutar, aprendem novas palavras, regras de linguagem, aprendem a relacionar-se com as pessoas e a interpretar o mundo e também a falar.

Alguns tóxicos emocionais do clima familiar

Existem situações potencialmente prejudiciais à saúde emocional de meninas e meninos que podem ser resolvidas com algum tipo de orientação. Como por exemplo:

- A falta de amor, a indiferença ou falta de resposta afetiva ao seu redor.
- Pouca ou nenhuma atenção.

- Pouco ou nenhum estímulo.
- O excesso de estímulo.
- O clima familiar violento em relação ao bebê ou entre os outros membros da família. A violência é prejudicial em todas suas formas: física, verbal, emocional, explícita ou implícita.
- A depressão na família.
- A instabilidade, desordem e falta de rotinas.

Não há pais perfeitos

Para serem felizes e saudáveis, os meninos e meninas não precisam de pais, mães ou cuidadores perfeitos, mas de adultos que os amem, os cuidem e que sejam capazes de:

- Adiar suas próprias necessidades para satisfazer as do seu filho ou filha, quando for necessário.
- Transmitir muito amor com aconchego e segurança.
- Lembrar que os bebês vão crescendo e exigem atenção diferenciada dos adultos. Os primeiros anos de vida são os mais exigentes em termos de atenção e paciência e o tempo passa mais rápido do que os adultos acreditam!
- Estar perto quando necessário, e saber se afastar quando a criança pode fazer as coisas por si só. Por exemplo, quando estão focados tentando fazer algo por conta própria, é melhor não intervir.
- Entenda, aceite e valorize a criança, sempre, mesmo com suas imperfeições.



1-2 anos





Elas e eles começam a andar

Há muitas novas habilidades que irão diferenciar esta etapa da anterior e, sem dúvida, a possibilidade de andar é uma das maiores conquistas. O bebê não será mais aquele que ficava parado na cadeirinha ou no berço. Agora ele pode se mover, se afastar, explorar e vagar pelo mundo à vontade.

A partir do primeiro ano, o amadurecimento e o desenvolvimento de meninas e meninos continuam muito intensos em diferentes áreas.

É uma etapa na qual experimentam muitas mudanças físicas, visíveis e não visíveis. As mais importantes ocorrem no desenvolvimento e amadurecimento do cérebro, o que permite às crianças maior controle de seus movimentos e uma crescente coordenação das informações que atingem seus sentidos.

É também uma etapa de grandes avanços na capacidade de entender e aprender, assim como de experimentar e expressar emoções.

Nessa fase, as crianças mostram um interesse crescente em experimentar e expandir suas habilidades.

Aumenta sua capacidade de resolver problemas.

Progride capacidade de comunicação, inclusive por meio da linguagem.

A simbolização e a imaginação são desenvolvidas; o jogo imaginativo começa.

As crianças adquirem um sentido cada vez mais claro de si mesmas como pessoas independentes. Ao mesmo tempo, uma percepção mais definida dos outros.

Vivem um processo duplo simultaneamente. Por um lado, eles se distanciam dos adultos, por outro, a identificação com eles vaumenta. Dessa forma,

eles estão se reconhecendo como indivíduos, enquanto procuram modelos em adultos para aprender. A capacidade de entrar em contato com seus desejos, impulsos e emoções, bem como a tolerância a frustrações se fortalece. Sabemos que as grandes mudanças ocorrem aos pouquinhos lentamente.



Simbolização:

Capacidade de relacionar diferentes elementos e entender que um representa outro sem ser o outro. Por exemplo: quando brincam de cozinhar usando areia e água para fazer um “bolo gostoso” ou quando amarram um potinho e o “levam para passear” como se fosse o cachorro.

Como acompanhamos seu crescimento nessa etapa?

Na medida em que a bebê ou o bebê vão se transformando em menina ou menino, os objetivos da educação evoluem. O que mais nos interessa nessa etapa?

Que fortaleçam os laços familiares e comecem a estabelecer ligações com outras pessoas.

Que estejam motivados para aprender, que sua curiosidade e criatividade aumentem.

Que desenvolvam a capacidade de resolver problemas.

Que comecem a distinguir entre o que é “certo” e o que é “errado”.

Que se sintam bem com eles mesmos.



Acompanhar o menino ou a menina em um crescimento saudável e bem-sucedido requer constância, paciência e persistência.

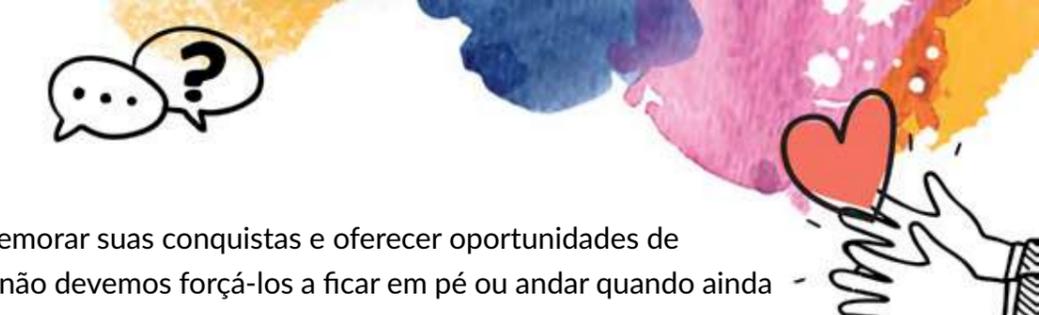
Nunca devemos zombar deles, de coisas que eles ainda não sabem fazer ou permitir que meninas ou meninos mais velhos façam isso. Por menores que sejam, são perceptivos e percebem quando alguém ri deles. Eles são crianças, mas são pessoas. Ninguém gosta de ser ridicularizado.

Andar sozinhas! Andar sozinhos!

Nessa etapa, as crianças passam de uma maior dependência à possibilidade de ter mais autonomia. Algumas um pouco antes, outras, um pouco mais tarde, por volta de um ano de idade, darão seus primeiros passos sozinhos.

Andar significa que seu desenvolvimento progride. Ao mesmo tempo, andar estimula o desenvolvimento de muitas habilidades e capacidades.

Andar lhes permite não só acessar, por seus próprios meios, ao o que lhes interessa, mas também experimentar a liberdade de se cuidarem por si mesmas e por si mesmos.



Nossa função é comemorar suas conquistas e oferecer oportunidades de prática. No entanto, não devemos forçá-los a ficar em pé ou andar quando ainda não estão prontos.

Devemos dar a segurança necessária para encorajá-los a saírem sozinhos ou sozinhas, e depois deixá-los viverem suas experiências. Essa é a única maneira de que sejam autônomos, que aprendam e se fortaleçam tanto ao andar quanto em todas as outras lições que virão depois.

Além disso, nessa etapa eles já são capazes de entender que nós existimos, embora eles não estejam nos vendo, o que permite que eles se afastem de nós com mais calma.

Ele olha para nós, nos imita, aprende.

Quando algo novo ou desconhecido acontece, o menino ou a menina observa a reação daqueles em quem confia cegamente e, assim, aprende se deve ficar assustado ou não, zangado ou não, feliz ou não.

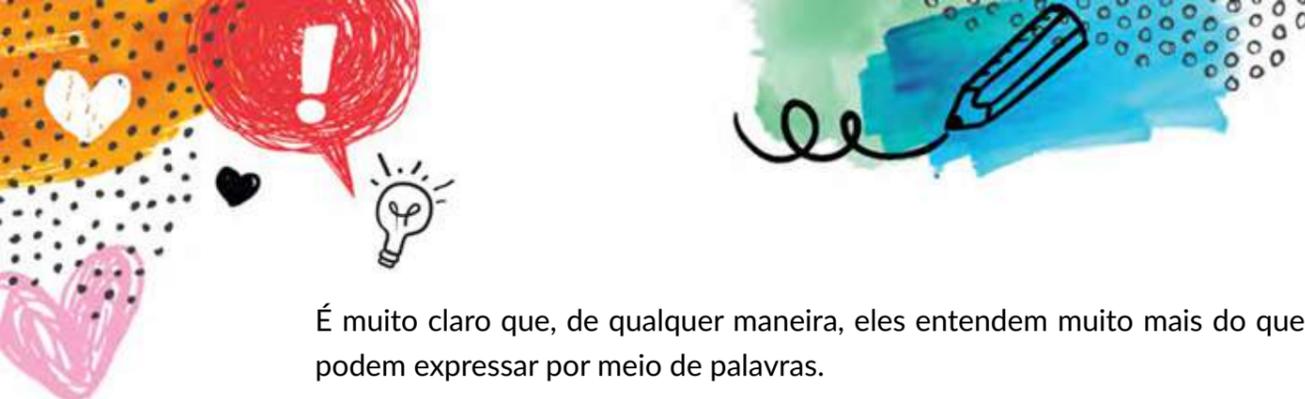
Nossas reações e expressões emocionais são mensagens poderosas para o pequeno que está descobrindo o mundo. As crianças decodificam o mundo a partir de nós.

Por exemplo, se a criança cair e ficarmos com medo, receberá a mensagem de que cair é muito perigoso. Se, pelo contrário, reagirmos ensinando-lhe a recuperar seu equilíbrio e segurança, aprenderá que pode resolver os problemas que surgirem com tranquilidade.

A linguagem: uma ponte para o mundo

Durante o segundo ano de vida, a linguagem começa a aparecer claramente.

Algumas crianças começam a falar as primeiras palavras, que podem ou não ser muito semelhantes às do mundo adulto, enquanto outras demonstram compreensão, mas se comunicam principalmente por meio de gestos.



É muito claro que, de qualquer maneira, eles entendem muito mais do que podem expressar por meio de palavras.

Das palavras soltas, as crianças passam para as frases curtas, e logo começarão a chamar-se pelo próprio nome. Esse é um sinal importante de que se reconhecem como uma unidade separada do resto, que estão construindo sua identidade.

Por volta dos dois anos, não só se chamam pelo nome, mas eles também sabem se são ou se sentem como uma menina ou um menino.

Eles podem começar a falar porque seu cérebro amadureceu e o também porque foram estimulados pelo meio.



O acesso à linguagem permite que eles pensem de maneira mais rica e complexa.

É essencial comentar com o pediatra, se achamos que ele não ouve ou não entende, ou não fala o que outros meninos e meninas da sua idade já falam.

A gagueira dos primeiros anos

A gagueira é uma alteração no fluxo de palavras. Às vezes, manifesta-se por um bloqueio, como uma trava que custa desbloquear para permitir a continuidade da fala, enquanto outros tipos de gagueira caracterizam-se pela repetição de sílabas ou palavras.

É comum que crianças em idade pré-escolar passem por um certo período de “gagueira”. Pensar, falar e comunicar tudo o que querem não são, no início, tarefas fáceis de organizar, o que pode favorecer uma gagueira temporária. Se essas vicissitudes da linguagem forem bem gerenciadas pelo meio, certamente o problema será superado sem deixar traços.



A gagueira pode se acentuar em momentos de excitação ou de dúvida sobre como expressar algo, seja em frases longas ou complexas, ou quando o menino ou a menina estão procurando a palavra exata, ou ainda quando é muito necessário comunicar algo.

A gagueira não gera na criança preocupação nem resposta emocional significativa. É bom ter em mente que 85% dos pré-escolares que gaguejam param para sempre após um curto período.

Saber que é muito provável que a gagueira da criança vá embora, nos ajuda a diminuir os nervos, fator essencial para não reagir de maneira excessiva.

Como ajudá-lo?

- Evitando corrigi-lo ou corrigi-la, pois ao fazer isso, enfatiza-se e acentua-se uma dificuldade que muito provavelmente será passageira.
- Prestando atenção quando o menino ou a menina fala conosco, dando-lhe o tempo que precisa.
- Dando-lhe o tempo necessário, sem apressá-lo, sem completar as palavras ou as frases antes dele, nem fazer com que repita o que ele não disse corretamente.
- Não pressionando-o para que fale quando estiver chorando, ou muito chato ou muito ansioso.
- Não o colocando “em evidência” na frente de terceiros para que demonstre o que aprendeu a falar.
- Falando com ele clara e pausadamente.
- Não dando conselhos sobre o que fazer quando gaguejar. Falar “respira fundo” ou “fala mais devagar” só pode servir para aumentar a ansiedade e piorar a situação. A melhor ajuda é o modelo que nós lhe damos ao falar pausada e tranquilamente.

- 
- No dia que estiver “muito enrolado”, promovamos atividades que não incluam, principalmente, a linguagem (esportes, atividades musicais, de pintura, etc).
 - Se, por outro lado, estiver em um “dia bom”, ofereça oportunidades atrativas em que tenha que falar (marionetes, jogos interativos, conversações estimulantes, etc).
 - Nunca faça graça dele, nem permita que outros o façam.

Eu quero, eu quero, eu quero!

Serem capazes de começar a pedir o que eles querem de forma mais clara é uma grande conquista no desenvolvimento de meninos e meninas.

Aprender a esperar quando necessário é um processo que leva tempo, portanto é necessário que os adultos tenham muita paciência e sejam muito firmes e convincentes.

Aprender a pedir de maneira educada boa é uma grande riqueza que podemos começar a ensinar aos poucos às crianças. Se usarmos “obrigado” e “por favor”, eles vão fazê-lo naturalmente.

É essencial que respondamos às suas solicitações com respeito. Quando elas forem razoáveis, as aceitaremos. Quando não, do mesmo modo, mostraremos que os ouvimos, que os entendemos, mas que há outras razões pelas quais não aceitamos o que eles pedem.

Uma vez que podem começar a pedir, não devemos ler seu pensamento” como quando eram mais novinhos. Devemos sim dar-lhes a oportunidade de se expressar e usar palavras, palavras e gestos ou apenas gestos.

É importante que respondamos aos seus pedidos, seja para permitir ou para negar, assegurando-lhes que os ouvimos e que valorizamos suas expressões de desejos.



O NÃO dos meninos e meninas

Os meninos e as meninas não apenas ouvem **não** muitas vezes, como também acham muito fácil dizê-lo. Isso lhes permite descobrir o seu poder!

Dizer **não** é um exercício de afirmação e independência.

Ao dizer **não**, eles também entendem melhor o significado dessa importante palavra.

Os adultos não devem dizer **não** a tudo, porque a palavra pode perder seu efeito.

Devemos ser consistentes em usá-lo e dizer **não** quando realmente merece.

A importância de sua tenacidade... e como sobreviver a ela

A tenacidade dessa idade permite que eles continuem ganhando habilidades apesar das dificuldades e fracassos. Como eles aprenderiam a andar habilidosamente se estivessem com medo das quedas?

No entanto, a essa tenacidade pode se tornar desconfortável quando aplicada em seu relacionamento conosco. Um exemplo: quando lhes pedimos para pegar seus brinquedos e a resposta é **não** e **não**.

Como conseguir que não façam isso?

Em vez de ficar com raiva e estabelecer uma luta pelo poder, podemos usar estratégias saudáveis para compreendê-los. Uma delas é ensinar aos pequenos habilidades de negociação, em que não há um que ganha e outro que perde, mas um acordo pelo qual todos estão satisfeitos.





Podemos dizer: “O que você acha se eu guardar um brinquedo e você outro?”, em um bom clima e de uma forma divertida. E não esquecer de parabenizá-los mais tarde pela boa organização de tudo.

Outro caminho é dar a eles alguma experiência de participação nas decisões, o que também lhes permite sentir que eles têm poder de decisão. Em vez de brigar para que eles coloquem um determinado agasalho, podemos fazê-lo da seguinte maneira: “Está frio hoje, então você tem que se agasalhar. Qual agasalho você quer, vermelho ou azul?”

Não devemos premiá-los (com doces, pirulitos ou um brinquedo) por fazer algo que lhes pedimos que façam.

Eu sozinha, eu sozinho!

Nessa etapa da vida das crianças, vão ficando bem claras duas forças que podem parecer opostas ou contraditórias. O menino ou a menina precisa de nós por perto, exige nossa presença e nossos mimos, mas ao mesmo tempo curte muito a sua autonomia crescente.



Eles passam a querer fazer as coisas sozinhos e isso significa que confiam em suas possibilidades e que curtem a independência: o que são duas ótimas notícias!

Se quisermos que as crianças cresçam com confiança em si mesmos em sua capacidade de trabalhar pelo que querem, é conveniente deixá-los fazer o que for razoável para cada um, sem esperar a perfeição e valorizando cada tentativa e esforço.

As birras

Esta é uma idade na qual os desejos e impulsos são muito fortes. Os meninos e as meninas têm pouca experiência em tolerar frustrações e sua linguagem e habilidades de expressão e desabafo ainda são limitadas. Sendo assim, que melhor maneira de expressar o desgosto e frustração do que uma boa birra ou chique?

É um comportamento normal durante o desenvolvimento. As birras são mais frequentes e intensas em alguns meninos ou meninas do que em outros e agravam-se com o cansaço, a fome ou qualquer tipo de desconforto.

Se os adultos fizerem as coisas corretamente, as birras começam a diminuir a medida que a capacidade de linguagem das crianças se expande. Isso acontece porque ser capaz de falar com eles mesmos permite que meninas e meninos regulem suas emoções e reações. A capacidade de falar consigo mesmo é uma conquista fundamental no desenvolvimento do ser humano. O acesso a essa habilidade permite controlar os impulsos de maneira mais eficiente. Muitas vezes ouvimos os pequenos falando com eles mesmos. Por exemplo, eles podem dizer: “não toque”. À medida que crescem, esses monólogos se tornam discursos internos, pensamentos que controlam o comportamento voluntariamente.

O que podemos fazer?

Prevenção

Se sabemos que uma determinada situação os frustra demais e os transborda, o mais inteligente é evitá-la até que eles consigam enfrentá-la de outra maneira. Por exemplo: não os leve em lojas, que é um lugar onde eles não podem tocar, comer ou ter tudo o que eles veem; não seja exigente com elas ou eles quando estão com sono ou no horário da refeição.





Outras vezes, basta oferecer uma oportunidade de escolha: “você quer tomar banho antes ou depois de comer?”.

Como eles ainda são muito dependentes da força do estímulo, ainda é possível distraí-los e mudar o foco do que “não pode” para algo que “pode”.

E antes de negar algo ou limitá-lo, é melhor pensarmos se é realmente necessário, porque há questões que não são tão importantes a ponto de causar um episódio de estresse. Por exemplo: “você quer comer arroz doce?” ou ainda: “Por que não? Se você pintar, vai sujar as mãos e o rosto? Depois você lava!”.

Ação

Quando não dá para evitar a birra, é importante manter a calma. Não adianta responder à birra do menino ou da menina com um chique! Nossa reação é uma lição para eles de como devemos responder a um conflito.

Começemos por não responder com raiva ou fora de controle, mas sim ajudando-os a recuperar a calma.

Agache-se na altura deles e delas para acolhê-los, olhe-os nos olhos e diga: “eu entendo que você está com raiva porque gostaria muito de fazer aquilo, mas agora não podemos porque temos que ir embora. Estou aqui com você e vou ficar do seu lado até a raiva passar”.

Além disso, você pode tentar abraçá-la ou abraça-lo e ser claro e amoroso sobre por que sua reivindicação não é aceita. Em geral, se tomarmos essa atitude e ensinarmos que é possível permanecer calmo, as birras passarão rapidamente.

Algumas meninas e meninos ficam calmos ao ar livre. Você tem que ser criativo e tentar ver o que acalma aquela menina ou aquele menino em particular, mas geralmente funciona levá-los a um lugar aberto ou diferente daquele que estavam, onde não estejam expostos aos olhares dos outros, mas apenas conosco.

Você pode ainda balançar, abraçar ou cantar para a para que se acalme garantindo que recebam o nosso amor, apesar da birra.

Não é aconselhável concordar em dar ou fazer o que ela queria. A criança tem que aprender claramente que uma birra não o a aproxima de qualquer solução. No entanto, é um bom ensinamento mostrar que é normal errar e podemos nos desculpar.

Por exemplo: se percebermos que é razoável dar o que ela, podemos ceder e explicar as razões dessa decisão, reconhecendo que estávamos errados.

Uma vez que a birra passou, podemos manifestar alegria por ela ter recuperado o controle e ensinar-lhe qual teria sido a melhor maneira de agir ou expressar o que sentia, estimulando o uso das palavras.

Sempre explique as razões pelas quais não podemos satisfazer seu desejo ou reivindicação. Nosso papel é colocar em palavras o que elas e eles não podem e ajudá-los a conter a frustração.

Vamos brincar!

Para um menino ou uma menina, brincar é muito mais que um passatempo, porque o jogo facilitará seu desenvolvimento cognitivo e emocional.

Agora meninas e meninos já são capazes de estabelecer seus próprios objetivos e persistir até alcançá-los, experimentando uma satisfação especial. Eles gostam de imitar o que os outros fazem, o que é uma ótima maneira de aprender muitas coisas.

Durante o segundo ano de vida, o jogo simbólico aparece.

Muito boa notícia: indica que o desenvolvimento deles está indo muito bem e que já têm capacidade de imaginação. Poucos meses depois de poder começar a jogar “como se”, as crianças também são capazes de comparar objetos e de se divertir organizando-os de acordo com alguns critérios de forma, cor ou uso que só eles conhecem.





Uma vez que sua imaginação despertou, começam a ser capazes de “inventar”. Uma galinha poderá ser uma colher e a folha de uma árvore um avião.

Jogos e objetos diferentes permitem aprendizados diferentes

Não há jogos ou brinquedos exclusivamente para meninas ou jogos e brinquedos exclusivos para meninos. Existem, sim, atividades e objetos que interessam mais a um menino ou menina, independentemente do sexo.

Há homens que amam jogar bola e outros que preferem a pintura, assim como mulheres que adoram brincar com bonecas e outras que preferem carros. Tanto as meninas quanto os meninos devem se sentir livres para jogar o que gostam ou o que surge como uma necessidade.

Não é conveniente tentar forçar uma mudança de gostos, mas sim respeitar a identidade única de cada menino e de cada menina.

O jogo físico com movimentos ajuda a desenvolver suas habilidades motoras e a controlar seu corpo. Além de aliviar o estresse, eles as crianças aprendem a gostar de seu corpo e a cuidar dele.

O contato com o ar livre e a natureza lhes permite explorar, perder medos e conhecer o mundo.

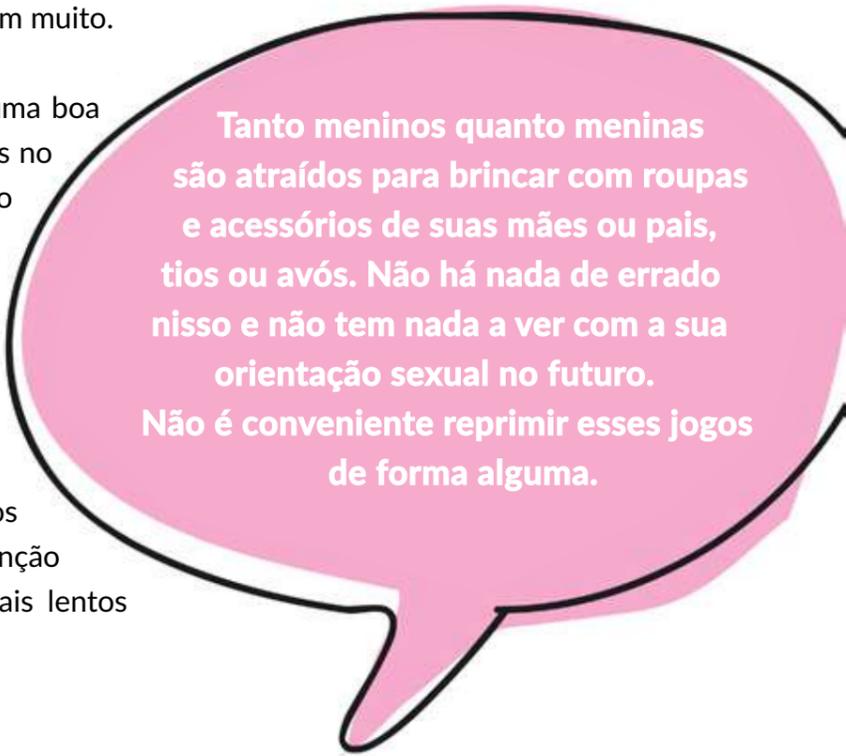
Jogos com água e areia ou terra permitem que experimentem e criem.



Objetos que permitam às crianças brincar de encaixar (como panelas), empilhar, encher ou esvaziar de água ou areia, ou ainda serem transformados em um boneco, um carro ou o que cada um goste de imaginar faz com que eles se divirtam muito.

Livros resistentes e coloridos são uma boa maneira de introduzi-los aos poucos no mundo da leitura e do entretenimento tranquilo.

Continua não sendo bom eles assistirem à televisão, brincarem com celulares ou telas. Se a sua capacidade de atenção for regulada pelos estímulos intensos e rápidos das telas, será difícil prestar atenção a estímulos menos intensos ou mais lentos muito valiosos.



Tanto meninos quanto meninas são atraídos para brincar com roupas e acessórios de suas mães ou pais, tios ou avós. Não há nada de errado nisso e não tem nada a ver com a sua orientação sexual no futuro. Não é conveniente reprimir esses jogos de forma alguma.

Brincar com os amigos?

Em geral, até os três anos de idade, apesar de estarem interessadas em outros meninos e meninas, e o que eles fazem, as crianças não compartilham o jogo. Elas podem ficar lado a lado, mas jogam sozinhas.

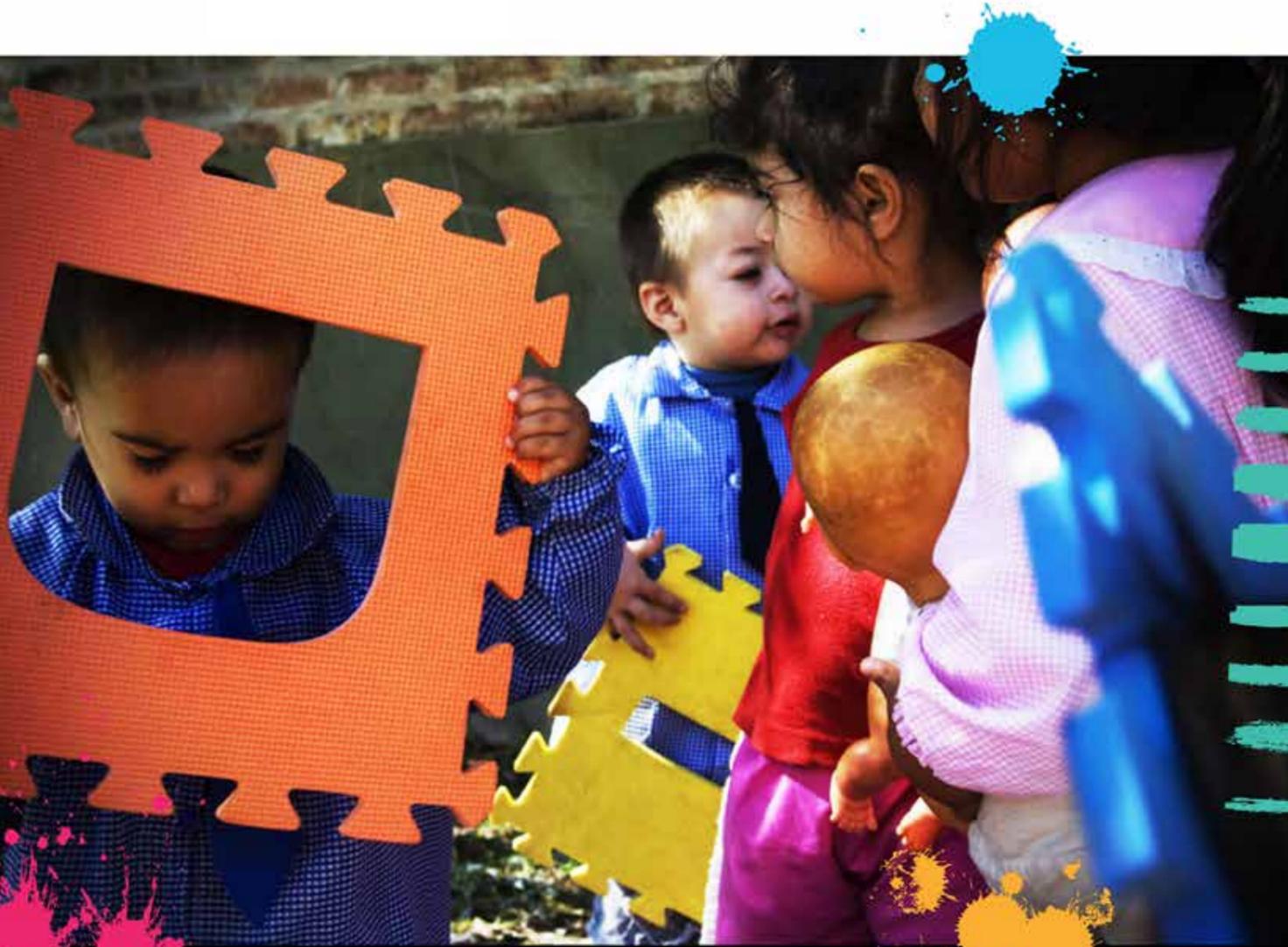
Ainda é quase impossível compartilhar, esperar sua vez ou cooperar. Aos poucos, podemos ensiná-los a emprestar, pedir emprestado e compartilhar, sabendo que esse aprendizado pode demorar bastante tempo.



Ir ao jardim de infância?

Os primeiros três anos são muito importantes para que a criança se desenvolva e aprenda quem ela é e como é o mundo ao seu redor.

Se uma menina ou menino for ao jardim de infância antes dos três anos, devemos garantir que, além de serem bem cuidados e tratados, esteja em um entorno estimulante e respeitoso que lhe permita continuar explorando o mundo em seu próprio ritmo, como faria em sua casa.



Aprender a “comer bem”

Quando alimentamos um menino ou uma menina, estamos dando muito mais do que a comida no prato. Estamos transmitindo amor e cuidado, ensinamos a eles o que e como comer, e o que podem obter de nós quando comerem e quando se recusarem a comer.

A comida é uma necessidade básica e é muito carregada de emoções, portanto, não deve ser usada como recompensa ou punição.

Tenhamos cuidado para não ensinar a criança a acalmar qualquer desconforto com comida. Se chorar ou estiver entediado, não tente resolvê-lo com um biscoito ou uma maçã.

A ingestão de nutrientes é tão importante quanto ensinar a se relacionar com alimentos saudáveis. A hora de comer deve ser calma e prazerosa, aproveitando a comida e o momento.

É uma prioridade que aprenda a comer sozinho e sozinha. Se é com a mão ou com a colher, não é tão importante agora.

É importante que compartilhe a mesa em família desde bem pequeno. Pais, mães e os adultos que compartilham a mesa não serão apenas bons modelos para o menino e a menina aprenderem a comer bem, mas sua companhia fará com que eles se sintam parte do grupo familiar.

Para conseguir isso, as expectativas devem ser ajustadas. As crianças não poderão ficar na mesa por um longo tempo, porque assim sendo certamente farão sujeira e coisas irritantes. Paciência, irão aprendendo aos poucos as boas maneiras com a observação. Um aprendizado que leva tempo.

Temos que aceitar quando eles não queiram comer mais. Insistir excessivamente para que dêem algumas mordidas a mais não vale a pena.



Os NÃO que evitam situações dolorosas

Não faça um circo ao seu redor na hora do almoço. Basta acompanhar a criança.

Fale com ela, converse ou conte uma história.



Não a acostume a comer enquanto assiste TV.

Não a force a comer quando ele não quiser.

É saudável que respeitemos seus sinais de saciedade.

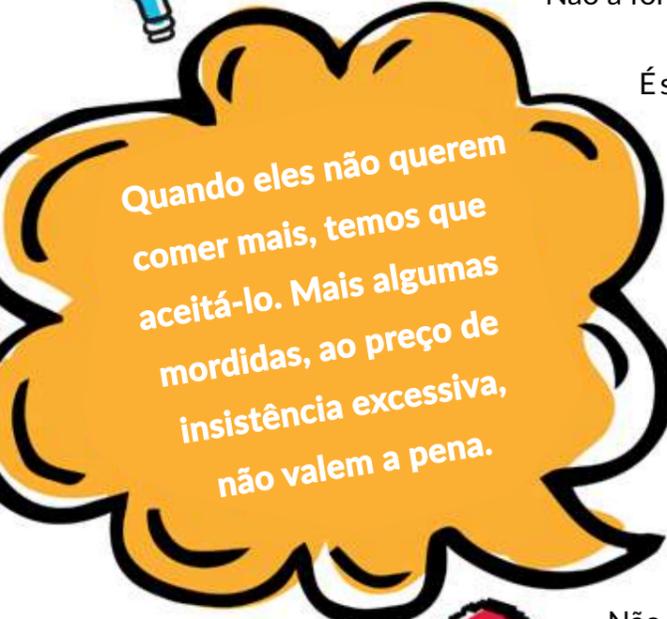
Não a force a comer alimentos que não goste.

Meninas e meninos comem, em geral, o que veem adultos e outros meninos e meninas comerem.

Não dê apenas seus pratos favoritos.

Não a ensine a comer com pressa ou nervosa.

Não use o alimento para acalmar a criança, nem como companhia, nem para evitar um desconforto ou aborrecimento.



Quando eles não querem comer mais, temos que aceitá-lo. Mais algumas mordidas, ao preço de insistência excessiva, não valem a pena.



O choro

As emoções nessa idade são fortes e a menina ou o menino ainda não desenvolveu muitos filtros para expressá-las.

O choro ainda é sua principal forma de se expressar, assim como outras emoções: aborrecimento, tristeza, frustração, raiva.

Além disso, a menina ou o menino já tem experiência e sabe que o choro lhe proporciona algo altamente valorizado: a atenção dos adultos.



Uma grande vantagem é que adultos e irmãos mais velhos já reconhecem mais claramente quando o choro é de medo, dor ou frustração, e quando é simplesmente um recurso para garantir que, por exemplo, os adultos não falem mais ao telefone.

O que podemos fazer?

Ajude a criança a regular suas emoções e a expressá-las com calma.

Nós não temos que responder automaticamente a qualquer choro. Quando chora por algo que achamos que pode lidar sozinha, nós lhe daremos a oportunidade de fazê-lo.

Se acreditamos que ela poderia lidar sozinha mas não sabe como fazê-lo, vamos orientá-la a encontrar possíveis soluções.

Quando já tem uma linguagem mais ampla, podemos ensiná-la como expressar emoções falando.

Devemos prestar atenção à sua palavra sempre.

Nomear a emoção que a criança sente naquele momento permitirá que ela possa distinguir emoções diferentes. Podemos dizer, por exemplo: “você ficou com bastante raiva porque seu irmão não lhe emprestou seus lápis!” ou “é normal ficar um pouco triste quando perdemos algo que gostamos muito”.



É hora de ir para a cama

Para um menino ou uma menina ir para a cama significa perder a festa que são a vida e o mundo e, ainda, ficar longe de nós.

Muitos progressos relativos à maior autonomia vivenciados durante o dia cessam à noite. Por exemplo: durante o dia ele se despede tranquilamente de nós, mas à noite ele quer ser carregado nos braços.



Manter a mesma sequência de ações toda noite o acalma e ajuda na preparação do sono.

Também ajuda que o ritmo ao seu redor diminua. Não devemos ser especialmente divertidos ou agitados à noite.

Na hora de ir para a cama é muito importante que mostremos amor e firmeza em igual proporção. O melhor: alguns bons e reconfortantes mimos, carregados com a firme mensagem de que agora “você tem que dormir”.

Fornecer o seu objeto transicional, se tiver um, fará com que a criança se sinta Protegida e segura, mesmo quando estiver sozinha.

Se ela ficar ansiosa, podemos acalmá-la, mas sempre mantendo a regra de que é hora de dormir, de que ela dorme em sua cama e de que estaremos por perto se for preciso.

Devemos manter a paciência e a firmeza. Nem a raiva nem o estresse ajudam, e muito menos voltar atrás em nossa decisão.

Não é conveniente levar a criança para a nossa cama ou deixá-la adormecer assistindo televisão ou telas. A melhor coisa é acostumá-la a dormir sozinha e em sua cama.

Aquele lençol que leva para todos os lados...

É chamado de objeto transicional. Pode ser um pedaço de pano, uma mantinha ou um boneco. Qualquer objeto que a criança tenha nas etapas iniciais de sua vida e ao qual, por alguma razão, ela tenha dado grande importância. Esse objeto faz com que se sinta acompanhada.

Nem todos os meninos e meninas têm objetos transicionais.

Para alguns, o que os tranquiliza é a sucção do polegar, ou a contração do lóbulo da orelha, enrolar o cabelo com as mãos...

Depois de um ano de idade, o mundo se torna muito mais desafiador para os meninos e meninas. Além disso, é mais provável que nem sempre estejam com suas mães ou pais. É por isso que um desses objetos transicionais pode ser essencial para enfrentar o novo e o desconhecido.

Para levar em conta

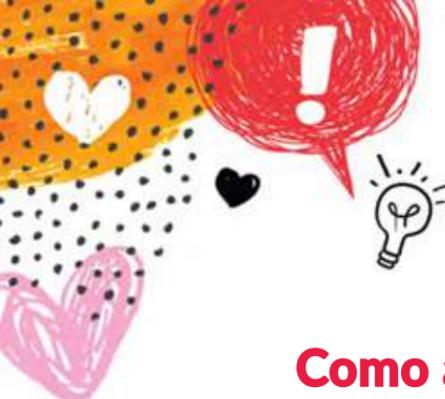
Se em alguma etapa, o uso de objetos transicionais se intensifica, vale a pena questionar o que está causando seu nervosismo. O uso do objeto transicional tende a desaparecer gradualmente antes dos quatro ou cinco anos. É melhor que não intervenhamos nisso e que deixemos a criança regular o “desmame” de seu objeto especial.

Os medos

O aparecimento de alguns medos é absolutamente normal e faz parte de um tipo de “sistema de alarme” do organismo, que nos adverte quando sentimos que há perigo. Alguns bebês são, por natureza, mais “medrosos” que outros. Diante de um novo estímulo, eles se afastam para observar à distância e, eventualmente, se familiarizar com isso.

Outros da mesma idade, diante de uma novidade, vão em direção a ela, atraídos pelo desconhecido. O que os assusta muda com a idade. Quando são bebês ficam com medo dos movimentos ou sons repentinos, depois tem medo de estranhos, da escuridão, da solidão.





Como ajudá-los?

A primeira coisa que eles precisam quando estão com medo é nossa compreensão, proteção e respeito.

Nosso abraço, nossas palavras tranquilizadoras permitirão que se recuperem do que os assustou.

Uma vez calmos, poderemos, com muita delicadeza, mostrar-lhes que não há perigo no que os assustou. Se nas várias ocasiões em que eles têm medo de algo, puderem enfrentá-lo e se acalmar, eles adquirirão a capacidade de se livrar dos medos.

Não adianta evitar o contato com o que assusta os bebês, desde que não seja um perigo real. Isso os ajudará a superar o medo, aos pouquinhos. Da nossa parte, devemos ter paciência. Nunca devemos ficar com raiva ou colocar o rótulo de bebê medroso ou covarde.

Não devemos jamais assustar os bebês em vão, nem por diversão nem para conseguir que façam algo.

Os pesadelos e os terrores noturnos

Especialmente depois de um dia estressante, o medo invade os sonhos e aparecem pesadelos e terrores noturnos. Algumas vezes ao mesmo tempo. Os pesadelos são sonhos assustadores que podem eventualmente acordar os bebês.

Os terrores noturnos são episódios muito perturbadores para os adultos, com pouco significado para os meninos e meninas. No meio da noite, eles se levantam gritando, aparentemente assustados, sem acordar, mesmo que tenham os olhos abertos. Em alguns momentos, eles se acalmam e continuam dormindo, sem lembrar de nada no dia seguinte.

Nossa presença tranquila e nossas palavras reconfortantes irão restaurar a sua calma.

Ajudá-los a encontrar o sossego com recursos que eles mesmos podem colocar em prática é muito bom. Quando o menino ou a menina enfrenta alguma dificuldade, o melhor é oferecer soluções que o ajudem a ganhar autonomia. Ter em mãos seu objeto transicional, ouvir música, cantar uma canção são recursos que ajudam a criança a passar por esse momento de angústia. Não devemos negar nossa presença e apoio quando algo angustiar ou assustar a criança.

O desafio de ensinar-lhes bons hábitos

Há muitas coisas que queremos que nossos meninos e meninas façam quase automaticamente porque é bom para eles. Mas não é assim que os humanos funcionam e nem sempre é fácil fazer com que aprendam a escovar os dentes, a recolher seus brinquedos depois de usá-los e tantas outras tarefas.

É normal que os meninos e as meninas façam o que tem vontade de fazer em cada momento, dando preferência ao que gostam ou ao que lhes traz uma consequência positiva.

Escovar os dentes, por exemplo, na visão deles, não atende a nenhum desses critérios. Nós temos que ensiná-los a fazer algo que eles não fariam espontaneamente e devemos fazê-lo quantas vezes forem necessárias, sem estresse.



Como fazer?

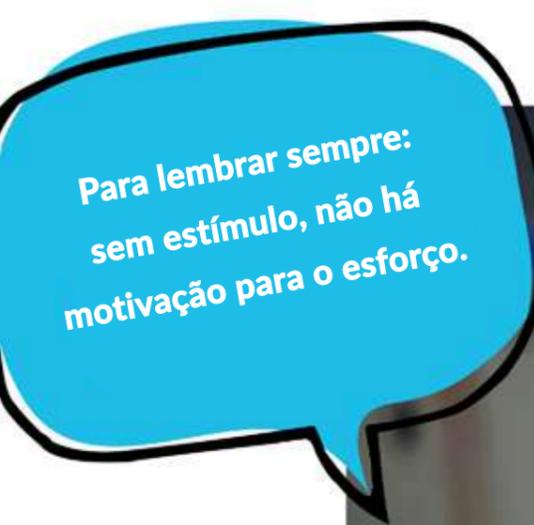
Devemos aproveitar o gosto natural das crianças pelo jogo e pelo novo e sua tendência a imitar aqueles que são importantes para elas e seu prazer em receber nossos elogios.

Por exemplo, incentive-as com uma escova de dentes que gostem, faça da escovação um momento agradável e compartilhado, e parabeneze-os muito por serem uma garota ou um garoto de dentes tããão limpos!

Isso não nos garante que terão a escovação imediatamente como um hábito diário, mas criará um clima apropriado, ao invés de cercarmos o momento da escovação com raiva e desconforto.

E o melhor estímulo para eles é nossa atenção

Devemos estar sempre atentos para dar mais atenção aos comportamentos desejáveis do que aos indesejáveis. Se quando a criança escova os dentes passa despercebido e quando não o faz lhe damos atenção, mesmo que seja com resmungos, vai aprender que o que funciona é não fazer as coisas bem, porque então é quando “olham para mim e eu sou importante”.



Para lembrar sempre:
sem estímulo, não há
motivação para o esforço.



Tchau, fraldas!

Nossa grande esperança é que as crianças deixem as fraldas em breve e parasempre, mas não é conveniente se apressar esse processo. Nenhum sistema é infalível. Embora muitas meninas e meninos aprendam com facilidade, outros conseguem mais lentamente. Alguns aprendem quase sozinhos. Outros, com a intervenção oportuna de uma mãe, um pai ou uma avó bem dispostos, mas não apressados.

Algumas diretrizes que devem ser lembradas:

Só podemos ensinar o controle da continência diurna. A continência noturna não é treinada, depende exclusivamente do amadurecimento. Muitas vezes, os dois controles são alcançados quase que simultaneamente. Outras, mesmo que a criança tenha aprendido a dizer quando quer usar o penico ou o vaso durante o dia, ainda precisará das fraldas noturnas por mais um tempo.

Algumas crianças conseguem o controle do xixi antes do cocô, e outras ao contrário. Muitas têm um ritmo relativamente estável para o cocô, que deve ser aproveitado durante o aprendizado. Por exemplo, se o menino ou a menina tende a fazer cocô após o café da manhã, aproveitamos essa situação para que se sente no vaso ou no penico, com tranquilidade, por alguns minutos, até que ocorra a evacuação. Como fazemos com cada conquista, vamos celebrá-la com entusiasmo e satisfação. Não é conveniente mencionar o cocô em termos negativos. Se, por exemplo, dissermos “Aff, que feio!, Cocô, feio!”, sem querer, podemos estar fazendo com que sintam nojo por um funcionamento natural do seu corpo.





Quando começar?

A experiência diz que neste assunto é melhor não se apressar. O menino ou a menina só aprenderá se estiver maduro tanto fisicamente quanto psicologicamente.

Requisitos para o amadurecimento físico e psicológico

O controle dos esfíncteres depende de um sistema complexo que requer um tempo de amadurecimento adequado e é frequentemente condicionado por padrões culturais.

Por volta dos dois anos de idade, a maioria dos meninos e meninas inicia o processo, embora haja crianças que começam mais tarde, de acordo com o seu ritmo. Este é o momento em que as crianças adquirem maior independência, obtêm conquistas de desenvolvimento que lhes permitem entender o que expressam e o que lhes é pedido. Do ponto de vista do desenvolvimento motor, já podem andar e ficar sentados em uma cadeirinha.

É aconselhável que este momento não coincida com outras situações estressantes (mudanças, separações, nascimento de uma irmã ou de um irmão).

A criança está amadurecendo com relação ao controle de esfíncteres e quatro etapas podem ser diferenciadas:

- 1- A criança percebe e pode transmitir: “eu fiz xixi, eu fiz cocô”.
- 2- Ele pode perceber e transmitir que está prestes a fazer xixi ou cocô, mas não consegue controlar nem reter.
- 3 Pode manter e decidir: “eu quero fazer xixi”.
- 4- Finalmente, ele decide ir ao banheiro sozinho.



É conveniente que o controle de esfíncteres seja realizado progressivamente. É preciso paciência, sem impor sanções, e parabenizar a criança por suas conquistas, entendendo que é um processo que exige maturidade física e desenvolvimento intelectual.

Para ensiná-la a deixar as fraldas, precisamos que queira fazê-lo! Deve ser em uma etapa em que a criança esteja disposta a agradecer aqueles que cuidam dela e desfrute dos avanços em sua autonomia como algo favorável e não como uma ameaça ou uma perda.

Penico ou vaso?

A prioridade, nessa etapa, é conseguir com que meninas e meninos aprendam a perceber os sinais do seu corpo e possam responder a eles de maneira socialmente apropriada. Para alguns, chama mais a atenção um penico, para outros, o vaso. É indiferente que eles usem um ou outro, desde que mantenhamos claro que o local indicado para fazer xixi ou cocô é o banheiro.

Não é apropriado andar com o penico pela casa toda. O lugar do penico está no banheiro e o menino ou a menina terá que ir lá e usá-lo quando precisar.

Se usa o vaso, é conveniente levar em conta que alguns meninos ou meninas têm medo de sentar em um vaso comum, construído de acordo com as dimensões do adulto. Nesse caso, pode ser favorável colocar um adaptador no vaso sanitário.

Também é aconselhável que possam apoiar os pés ao sentar-se porque isso lhe dá mais segurança e permite melhor uso de seus músculos.

- 
- Use um penico se a menina ou o menino tiver medo do vaso. O penico deve ficar sempre no banheiro.
 - Os adultos devem estar atentos aos pedidos do menino ou menina. Quando pede para ir ao banheiro ou o manifesta, por meio de gestos, devemos tentar levá-lo naquele momento para não criar confusão sobre as diretrizes estabelecidas.
 - No princípio, os esfíncteres são controlados durante o dia e, depois de um tempo, pela noite. É comum para a criança controlar, primeiro, o cocô e, depois, o xixi.
 - Normalmente, há períodos transitórios de regressão às etapas anteriores durante o aprendizado. Isso não deve ser vivido com angústia, entendendo-se que é um processo dinâmico que precisa de acompanhamento.
 - Recomenda-se que as crianças brinquem durante esse período mergulhando na água, transferindo líquidos, usando massa plástica ou barro. É aconselhável deixá-los sujos, pois esses jogos também estimulam o controle de esfíncteres.
 - É aconselhável que eles usem roupas confortáveis e práticas para que possam tirá-las ao ir ao banheiro.



As visitas ao banheiro

No início, as idas ao banheiro serão agendadas em horários regulares, de acordo com o ritmo de cada criança. Se soubermos que fica mais ou menos duas horas sem fazer xixi, será o tempo que passe entre uma ida ao banheiro e outra. Uma vez lá, não os deixaremos por muito tempo. Cinco minutos é o suficiente. Abrir uma torneira e deixar a água correr ajuda o estímulo ao xixi. Alguns precisam de um livrinho ou de um brinquedo para se entreter naquele momento. É conveniente que esse objeto seja de uso exclusivo para quando for ao banheiro.

A inestimável ajuda do estímulo

Todos nós precisamos de uma motivação válida para fazer um esforço. Para os meninos e as meninas, o melhor estímulo será a atenção entusiasta que receberão de seus entes queridos diante de cada conquista.

A sábia paciência do passo a passo

Alguns aprendem rapidamente e outros levam mais tempo. É por isso que a paciência é necessária para se adaptar ao ritmo da criança e não à nossa pressa.

Um plano para lidar com “acidentes”

É comum que durante o período de aprendizagem, o xixi escape ou a criança faça cocô fora do tempo e lugar acordados. Os aborrecimentos não ajudam. Calmamente, mas mostrando que estamos certos ao corrigir um problema, vamos até o “acidentado” expressando nossa convicção de que, da próxima vez, será capaz de fazê-lo melhor. Sem resmungos, nós o levamos ao banheiro e damos a ele o necessário para que troque de roupa. Ele fará por si mesmo tudo o que estiver ao seu alcance. Devemos ajudá-lo somente quando ele não puder sozinho.



A sabedoria de fazer uma pausa

Há casos em que o menino ou a menina não consegue progredir, apesar dos bons esforços e da paciência dos adultos. Mesmo diante disso, continue estimulando seu menino ou menina com muito amor, beijos e abraços.

Meu corpo e eu

A curiosidade de meninos e meninas nessa idade é grande. O mundo e tudo o que ele contém atrai muita atenção deles e seu próprio corpo também gera interesse. Ao descobrirem as mãos, os rostos, os umbigos, num determinado momento, descobrem os genitais e acham agradável tocá-los.

Olá, sexualidade!

Tanto meninas quanto meninos podem começar nessa etapa a tocar seus órgãos genitais com certa frequência, tanto para explorá-los quanto para buscar prazer. Isso não só não faz mal, mas como também pode ser bom para o seu desenvolvimento.

A reação dos adultos será uma mensagem poderosa sobre a sexualidade, seus direitos e limitações.

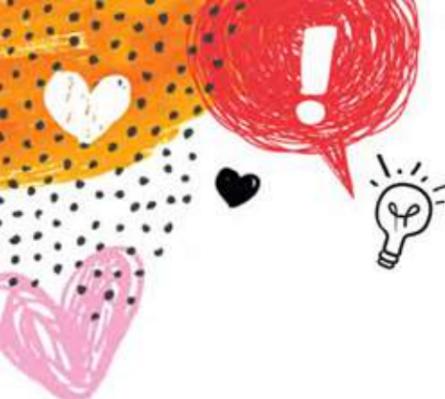
Se lhes mostrarmos censura, raiva ou desgosto, estaremos ensinando a eles que os órgãos sexuais e o prazer que produzem são negativos.

Se reagirmos com aceitação e limites, se dissermos: “é o seu corpo. Você deve cuidar dele, conhecê-lo e aproveitá-lo, mas há atividades privadas”, eles aprenderão que a sexualidade é aceita e aceitável e que todos nós temos o direito à privacidade e respeito por nossos corpos.

Devemos nos preocupar quando as crianças se tocam demais, ou ficam irritadas ou se ferem. Também quando fazem isso compulsivamente ou quando param de brincar ou de comer para se tocar. Nesses casos, a consulta com o pediatra poderá oferecer uma orientação sobre a normalidade do comportamento, se é aumentado por alguma situação ou se é uma forma de aliviar o estresse.

A importância de uma educação com perspectiva de gênero





Mulheres e homens, meninas e meninos, todos temos os mesmos direitos e devemos ter as mesmas possibilidades.

Portanto, é importante que, desde pequeninhos, ensinemos as crianças a funcionar em condições iguais, sem repetir estereótipos prejudiciais como “ajudar em casa é para as meninas” ou “os meninos não choram” ou “os meninos são melhores nos esportes”.

Educá-las sabendo que o sexo não é uma limitação para se sentirem realizados e satisfeitos, abrirá o caminho na vida e os ajudará a respeitar a si mesmos por serem quem são.

Podemos valorizar características delas e deles que não são tradicionalmente associadas aos distintos gêneros. Podemos ressaltar nas meninas características positivas que não estejam relacionadas com a beleza: “que forte você é, que rápido você corre”, por exemplo. Nos meninos devemos respeitar que gostem de atividades não tradicionalmente associadas ao gênero masculino, como cozinhar.

A maneira como as meninas e os meninos aprendem é observando e imitando os adultos e é por isso que a distribuição de tarefas domésticas de maneira equitativa entre mulheres e homens contribuirá para uma perspectiva igualitária de mundo.

Quando os adultos discutem

Os adultos sabemos que algumas discussões são normais, esperadas e muitas vezes nos permitem fortalecer o vínculo existente entre nós. No entanto, quando a discussão é entre adultos, para o filho ou a filha, essa percepção pode ser entendida como dor, estresse e preocupação extrema.

O menino ou a menina precisa sentir que seus pais são uma unidade forte para cuidar dele, protegê-lo e acompanhá-lo na vida. A ameaça de perder essa proteção gera muita angústia. Isso se aplica aos pais e/ou mães que moram juntos, bem como àqueles que moram separados.

Se a criança presenciar uma discussão que implica qualquer forma de violência (emocional, verbal ou física), as consequências para o estado de espírito e a segurança dela se multiplicam. Também aprenderá que a violência “é boa” para enfrentar diferenças e conflitos.

Se os filhos são muito pequenos, testemunhar uma discussão será uma experiência muito ruim. Mesmo que percebam apenas o tom das vozes, sentirão medo e insegurança diante de episódios que não estão prontos para entender.

Se eles já são maiores e podem entender a situação de conflito, é essencial que sua presença obrigue os pais a permanecerem calmos e troquem ideias respeitosamente numa demonstração de que ambos são capazes de ouvir e alcançar acordos.

É prejudicial discutir questões relacionadas à intimidade do casal com seus filhos. Não se trata de manter as crianças em uma caixa de vidro falsa, mas de protegê-las de informações que não estão em condições de lidar.

Não é aconselhável ter discussões diante das crianças sobre o estilo de educação ou disciplina e muito menos que os adultos desautorizem uns aos outros na presença delas.

Estereótipos:

Esquemas rígidos que visam definir como cada pessoa deve ser e agir de acordo com seu sexo, idade, entre outras características, como se houvesse apenas uma maneira de exercer cada função

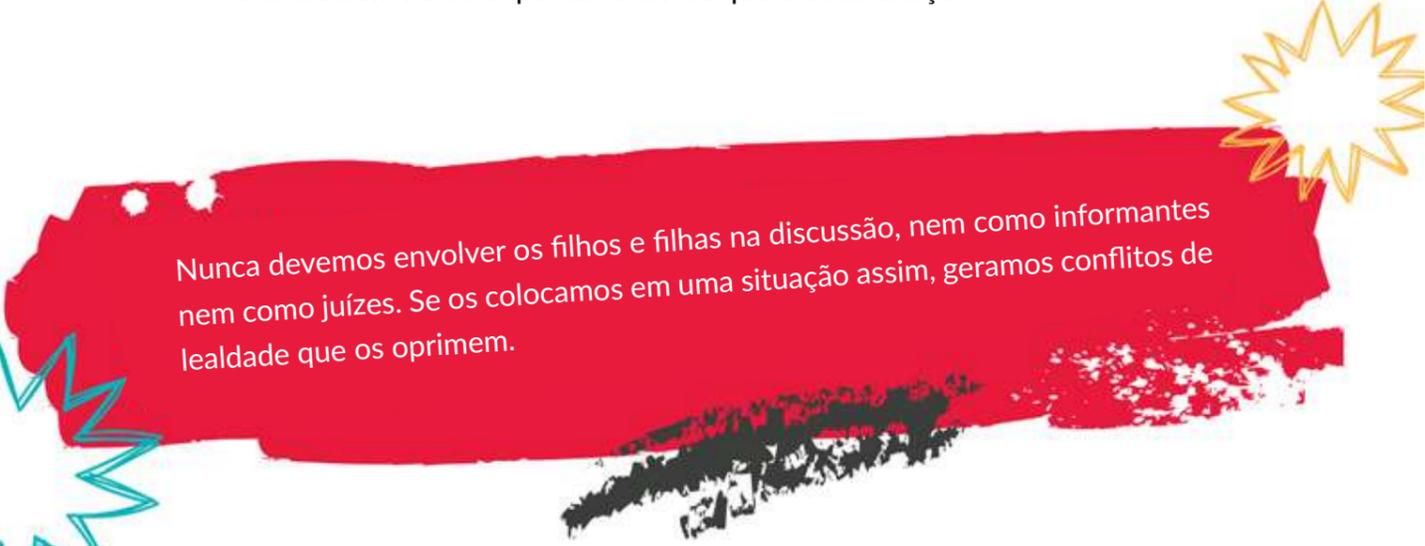




É importante não discutir quando o álcool ou outras substâncias que alteram o controle e as possibilidades de troca de opiniões foram consumidas.

Quando os adultos formam um casal amoroso, pode ser bom terminar a discussão com uma demonstração de afeto. Deve ficar claro para os filhos que ficar com raiva ou pensar de maneira diferente não significa que elas os pais deixaram de se amar.

Se não houver amor entre os adultos, teremos que nos apegar ao respeito e à consideração que o outro merece pelo filho ou filha compartilhado e terminar a discussão ou com um acordo ou com um “continuaremos pensando nisso” que mostrará que os adultos continuarão procurando a melhor maneira de se entenderem nessa importante tarefa que é a sua criação.



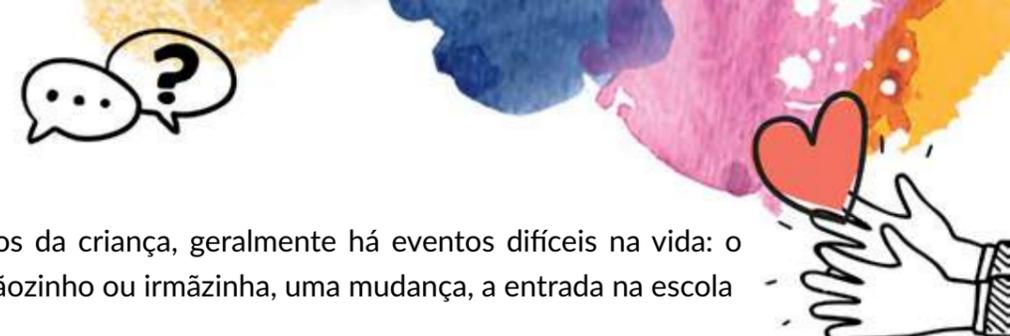
Nunca devemos envolver os filhos e filhas na discussão, nem como informantes nem como juízes. Se os colocamos em uma situação assim, geramos conflitos de lealdade que os oprimem.

A criança sofre dificuldades e aprende a enfrentá-las

Não há vida sem dificuldades.

Certo grau de dificuldade é normal e necessário para avançar e ficar fortalecido.

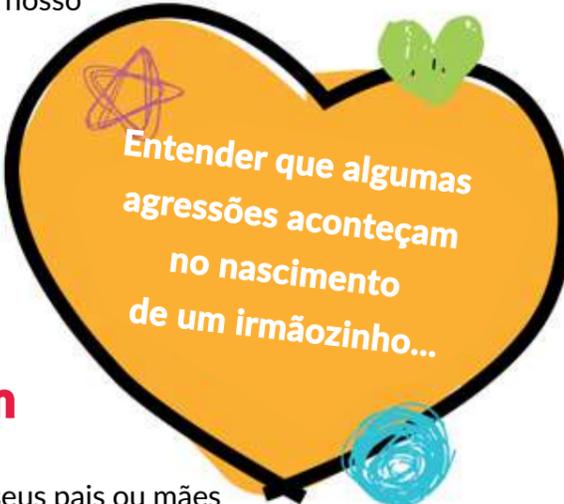
As dificuldades que nos afetam são aquelas muito mais intensas ou prolongadas. Conviver com dificuldades faz adoecer em qualquer idade.



Nos primeiros três anos da criança, geralmente há eventos difíceis na vida: o nascimento de um irmãozinho ou irmãzinha, uma mudança, a entrada na escola

Precisamos ensinar os meninos e as meninas a enfrentarem as dificuldades adequadamente.

Uma criança que enfrenta uma situação difícil precisa mais do que nunca da nossa compreensão, proteção e presença, mas também que o a ensinemos a expressar adequadamente as suas emoções. Podemos entender que bata mais pelo que gera o nascimento de um irmãozinho, mas não permitiremos que ele bata, mesmo que o entendamos. Será muito favorável para a criança que reafirmemos nosso amor e o seu lugar na família enquanto continuamos a estabelecer limites saudáveis. Diremos: “bater não é permitido, mesmo que você esteja com muita raiva”.



Entender que algumas agressões aconteçam no nascimento de um irmãozinho...

Quando os adultos se separam

Algumas crianças têm que lidar com a separação de seus pais ou mães durante a infância.

Ainda que a separação dos casais seja vista como algo “normal”, “que geralmente acontece” hoje em dia não significa que não seja um dos eventos vitais que pode causar estresse na vida das crianças.

Como cada situação é diferente, o sofrimento experimentado pelo menino ou pela menina como resultado da separação também é muito variável.



O melhor ambiente para o desenvolvimento dos meninos e meninas continua sendo o de uma família harmônica e estável.



Quando este não é o caso e os adultos decidem se separar, também é possível encontrar outros ambientes para criar filhos e filhas saudáveis e felizes, mesmo que a configuração da família mude.

Para conseguir isso, é necessário percorrer um caminho que leva tempo, elaboração, maturidade e comprometimento dos adultos.



A separação é a culpada?

Quando um menino ou menina tem seus pais separados, não é incomum que os que estão ao seu redor atribuam qualquer dificuldade no seu comportamento à separação. No entanto, muitas das consequências emocionais negativas atribuídas popularmente à separação ou ao divórcio, na verdade, têm sua origem em tempos de discórdia ou infelicidade antes da separação.

Os diversos sofrimentos dos meninos e meninas estão relacionados ao terrível clima familiar em que eles viveram, e não à decisão dos adultos de pôr fim a uma convivência infeliz e conflituosa. O dano real não ocorre quando os adultos em conflito se separam, mas quando eles brigam, se agredem, se humilham, se enganam, se ignoram, se menosprezam e se tratam com falta de amor.

Prejuízos que podem ser evitados

Em qualquer separação há uma parcela de dor que é inevitável. As crianças querem e precisam dos adultos que sempre cuidaram deles e ficariam radiantes em vê-los felizes juntos. Enfrentar a realidade de que isso não é possível gera uma dor inevitável, mas não necessariamente prejudicial, se os adultos souberem conduzir o processo de maneira saudável.



Os adultos devem ser muito conscientes de que, embora seja possível quebrar o vínculo do casal, foi gerado um compromisso compartilhado de educação e responsabilidade que não pode ser dissolvido. É essencial que o casal consiga diferenciar esses dois aspectos para que os conflitos não se misturem com o exercício das funções parentais.

Uma vez que a separação é resolvida, ressentimentos e reprovações deveriam ser deixados de lado para dar prioridade ao direito dos filhos de continuar contando com os pais.

Como explicar?

Para os adultos, encarar seus filhos e filhas com informações que eles sabem que os farão sofrer não é nada fácil, muito menos quando estão tendo um momento pessoal tão complicado. Nesse caso, como em tantos outros, os adultos descobrem que é possível deixar o embate de lado para cuidar da dor de seus filhos e filhas.



Para os adultos, encarar seus filhos e filhas com informações que eles sabem que os farão sofrer não é nada fácil, muito menos quando estão tendo um momento pessoal tão complicado. Nesse caso, como em tantos outros, os adultos descobrem que é possível deixar o embate de lado para cuidar da dor de seus filhos e filhas.

A melhor coisa é falar sobre a separação separação em um momento que tenhamos tempo e possamos estar disponíveis para elas e eles.

É ideal que os adultos falem juntos com a criança — ou com as crianças — sobre a separação, num clima de serenidade, embora possam estar tristes ou aborrecidos.

Ao mesmo tempo, os adultos devem manifestar a certeza de que os dois estarão ali para cuidar dela e protegê-la.

O que se diz ao menino ou à menina dependerá da idade e de sua capacidade de compreensão.

É importante que as informações principais sejam transmitidas claramente.

Por exemplo: “vamos morar em casas separadas, não seremos mais um casal (“namorados” para os pequeninhos), mas sempre seremos as pessoas mais importantes e presentes para vocês”.

Também é bom falar para os filhos que é uma decisão tomada em conjunto, que tem sido muito pensada e que, embora eles não entendam hoje, é o que pensam ser mais conveniente para a família.

No caso em que a decisão de se separar seja apenas de um dos adultos, não é conveniente explicá-la. Para os meninos e meninas não é favorável conhecer os detalhes internos do casal ou rotulá-los como culpado e vítima.



É sempre necessário esclarecer que as razões da decisão são próprias do casal, dos adultos, e que os filhos e filhas não influenciaram em nada.

Sem dúvida, os meninos e meninas ficam tranquilos ao receber alguns detalhes concretos de como será a dinâmica, de agora em diante. Para isso, os adultos devem explicar onde cada um irá morar, como se comunicarão e como se organizarão para se encontrar.

As reações imediatas dos meninos e meninas são variáveis. Alguns demoram em entender o que realmente significa uma separação.

Outros podem até se sentir aliviados se viviam em um clima muito tenso. Muitos manifestarão sua tristeza, sua raiva e resistirão a aceitar algo que não querem. Seja qual for a reação, é conveniente oferecer oportunidades de expressão e permitir que as crianças façam todas as perguntas que quiserem.

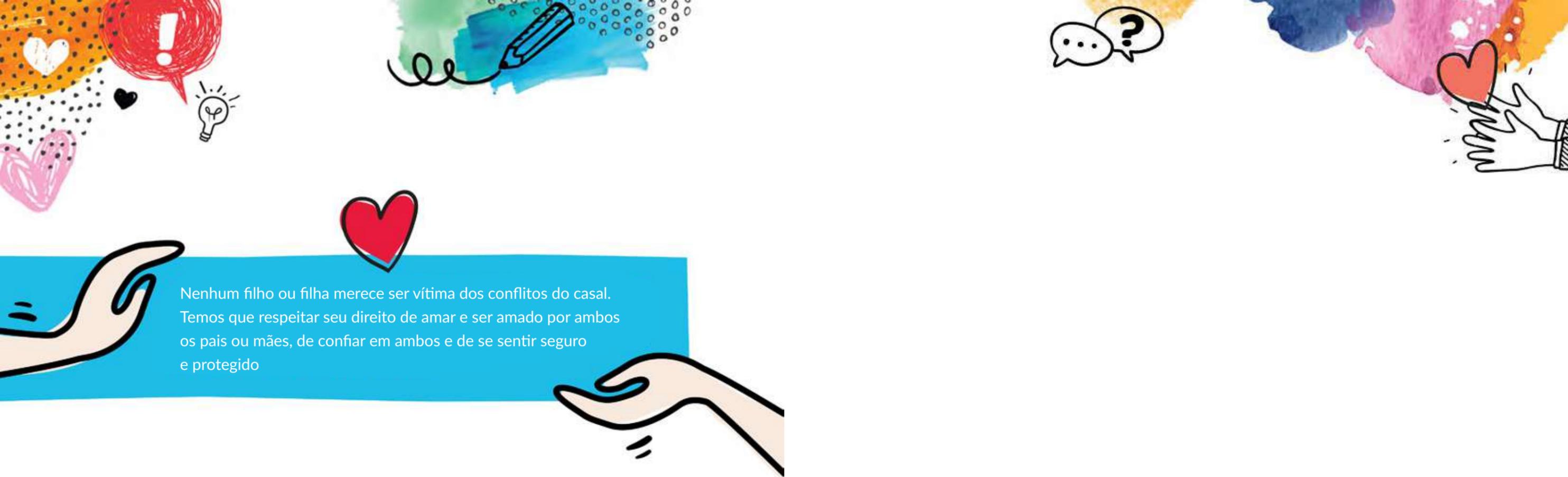
E depois? A etapa mais importante

É vital que meninos e meninas sintam que seus pais estão disponíveis e podem conversar sobre a nova realidade familiar. No entanto, o que realmente pesa é a prática. Serão os fatos sustentados no tempo que determinarão que as crianças cresçam saudáveis e fortes ou que fiquem gravemente magoados pelo conflito dos adultos.

É essencial respeitar o direito da criança de estabelecer uma relação de amor e respeito com ambos, livremente, sem tensões, sem culpa ou conflitos de lealdade, e de desfrutar plenamente desse vínculo.

Às vezes, o conflito do casal gera emoções muito fortes que não são fáceis de controlar. No entanto, é essencial não cair na tentação de usar o menino ou a menina para “vinganças” ou para fazer o outro sofrer.

Os adultos separados devem continuar a cumprir plenamente seu papel, apesar da separação. Isso significa passar tempo suficiente com suas filhas e filhos para compartilhar momentos significativos da vida diária e continuar a estabelecer limites, oferecendo orientação sobre o que é certo e o que é errado.



Nenhum filho ou filha merece ser vítima dos conflitos do casal. Temos que respeitar seu direito de amar e ser amado por ambos os pais ou mães, de confiar em ambos e de se sentir seguro e protegido

A capacidade dos adultos para demonstrar que eles podem avançar com suas vidas é fundamental para o desenvolvimento favorável das crianças, mesmo em uma situação difícil, como a separação. O exemplo positivo dos adultos contribuirá para que as crianças tenham expectativas realistas de vida.

Quando os adultos entendem que, além das divergências, permanecerão parceiros para sempre na empreitada de criar seus filhos e filhas, e encontram uma nova forma de relacionamento, é possível esperar que os meninos e as meninas tenham um desenvolvimento saudável.

A existência de uma rede de apoio familiar e social disponível e confiável é de grande valor nessa situação. Avôs e avós que não devem tomar partido, mas sim proteger e dar bons conselhos que somente aqueles que viveram mais podem dar. Tios, tias e amigos próximos estar lá para acompanhar, ouvir e contribuir com forças para continuar construindo.

Essas atitudes são as que podem ensinar meninos e meninas o que nenhum discurso é capaz, não importa quão bonito seja: que o mundo não acaba com uma crise familiar, e que, aconteça o que acontecer, eles têm pessoas que os amam e dispostas para cuidá-los e apoiá-los.



3 a 5 anos





O que acontece nesta etapa?

O bebê vai se transformando em um menino ou uma menina em ritmo acelerado. Sua capacidade de ser compreendido é multiplicada. Seu mundo começa a se expandir e seus interesses são enriquecidos e consolidados. Ele vai descobrindo novas habilidades e as testa. É por isso que às vezes parece muito agitado, curioso e demanda atenção.

Avançou muito em seu desenvolvimento, mas ainda tem um longo caminho a percorrer. É importante acompanhá-lo com aconchego e paciência, desfrutando dessa passagem, para que possa continuar crescendo em segurança.

Aprendem a aprender

A curiosidade é um enorme poder motivador. Geralmente, é intensa em pré-escolares, e devemos aproveitá-la para ensiná-los a explorar, buscar respostas e tomar posse do conhecimento, experimentando o prazer de fazê-lo.

É por isso que é importante:

- Dar-lhes a liberdade de explorar.
- Guiá-los sem pressioná-los.
- Responder adequadamente às suas perguntas.

Como?

- Com respeito e atenção.
- Com poucas palavras, porque não precisam ou não podem tolerar longos discursos.

- Deixando a explicação aberta para que, se quiserem, pensem e façam mais perguntas.
- Com a liberdade de não responder a todas as suas perguntas, se não for a hora ou não tivermos a resposta. Podemos dizer: “eu gostaria de pensar mais sobre isso. Mais tarde falamos novamente” E nós devemos fazê-lo que eles não se lembrem.
- Algumas vezes, pode ser importante retornar a pergunta: “o que você acha?”
- Outras vezes, podemos orientá-los para que leiam um livro ou para que procurem alguém que possa ter a resposta.

Eles aprendem a aplicar os conhecimento em ação

A coordenação e destreza motora das crianças aumentaram consideravelmente e há muitas coisas que eles podem fazer por si mesmos, como vestir algumas roupas, limpar seus corpos ou se limpar quando vão ao banheiro mesmo que não o façam perfeitamente.

Se deixarmos que façam o que podem, mesmo que não o façam perfeitamente, Estamos ajudando a fortalecer o gosto pela autonomia, a praticar e a melhorar as suas capacidades e a aprender a tolerar e a resolver dificuldades.

Se deixarmos que o façam, sem pressa ou nervosismo da nossa parte, elas e eles recebem uma mensagem clara que lhes dá segurança e confiança em suas possibilidades e que os encoraja a seguir em frente.

Certamente eles têm ideias incomuns. Se não são perigosas, nem incomodam ninguém, por que não aceitar a criatividade deles? Ousar pensar em novas soluções será muito importante em suas vidas.



A partir de seus erros, as crianças aprenderão algo muito importante: que fazer implica em cometer erros, e que elas não devem temer as dificuldades, mas sim tirar proveito delas e continuar tentando até que atinjam seu objetivo.

Eles e elas aprendem a ser a melhor versão de si mesmos

Construir-se é uma tarefa longa que deve ser baseada em fundamentos sólidos.

A partir desses fundamentos e por meio da experiência de vida é que diferentes habilidades e capacidades são desenvolvidas e compõem o que chamamos de fortaleza emocional.

Nossa prioridade deve ser criar filhos emocionalmente fortes. Isso significa educá-los de tal forma que eles possam gradualmente aprender a enfrentar frustrações, conhecer e saber o que fazer com suas emoções e impulsos, ser capazes de se colocar no lugar do outro, tolerar a adversidade, aprender a se valorizar, confiar em si mesmos, ter esperança, saber se relacionar com os outros.

A fortaleza emocional é aprendida. Vamos aprendendo a ser fortes à medida que crescemos ao longo da vida, a partir do que vivemos com os adultos que nos educaram e cuidaram de nós.

Aprendem a viver alegremente em sociedade

Os amigos e amigas permitem explorar o mundo e conhecer o valor de si mesmos.

Uma menina que tem amigos aprende a se relacionar com seus companheiros e descobre um mundo de alegrias e desafios. Um menino que tem amigos se sentirá mais seguro, mais apoiado e mais valioso.

É somente no relacionamento com os pares que se aprende e se pratica o complexo intercâmbio social.

Com a prática, o menino e a menina conseguem desenvolver estratégias para se relacionar: participar de um jogo, pedir algo que querem, defender-se de uma agressão e tantas outras que continuarão a incorporar ao longo do tempo.

Fortaleza emocional

É o que nos permite resolver problemas, superar obstáculos e enfrentar adversidades ao longo da vida



Bateram em mim!

Nessa idade o que encontramos com mais frequência são os intercâmbios agressivos, que não têm como objetivo machucar o outro, a não ser para conseguir um objeto ou uma posição. Em face de tais eventos, nossa reação será um ensinamento poderoso.

Se reagirmos com violência, as crianças aprenderão que os conflitos são resolvidos desse jeito.

Se reagirmos com indiferença, aprenderão que estão sozinhas para se defenderem neste mundo.

Se as humilharmos ou ridicularizarmos por estarem assustadas ou “virem com histórias”, aprenderão que não têm o direito de expressar algumas emoções em sua família.



Que boa oportunidade para lhes mostrar que as entendemos, que sabemos como elas se sentem, porque também nós nos sentimos assim, e para que se sintam apoiadas!

Os conflitos da de amizade começam muito em breve. Ensiná-los a resolver brigas sem violência é um dos objetivos mais importantes da educação.



Ao invés de fazer justiça, nós nos importamos que ele ou ela aprenda a administrar suas emoções e a encontrar soluções eficazes e pacíficas para as diferenças com os outros.

Entender e acompanhar

Para um menino ou menina acostumado a ser bem tratado, é muito perturbador sentir-se maltratado, rejeitado e agredido. Assim como é para seus pais, mães, tios e avós, que não estão dispostos a tolerar que seja maltratado. Diante disso, os adultos devem procurar manter a calma, dar o exemplo e agir com inteligência.

A prioridade é acalmar, acompanhar e fazer com que os meninos e as meninas se sintam seguros. Um bom abraço consegue tudo isso!

Vamos tentar entender como foi o conflito e onde houve o problema. Não nos deixemos cegar ao descobrir a “responsabilidade” do nosso filho no assunto. Por exemplo: descobrir que ele não respeita os turnos ou que sempre quer ser o primeiro da fila pode ser importante.

Deve ficar claro que essas são experiências de aprendizado necessárias. Portanto, o que façamos hoje terá consequências no futuro. Promovamos uma solução eficaz, que faça com que nosso filho aprenda a reconhecer e a defender seus direitos, sem violência.

Só graças à resolução de conflitos, se desenvolvem as seguintes habilidades: compreensão das regras de cooperação, negociação, realização de compromissos,

Também favorece a socialização

Oferecer oportunidades para socializar, como visitar amiguinhos.

Oferecer um bom modelo. Se eles veem que temos uma boa relação, seguirão nosso exemplo. Da mesma forma, se fizermos, as coisas de maneira inadequada.





É sempre bom que os pais conheçam os amigos e as amigas dos seus filhos, suas famílias e que estejam interessados neles. Isto não significa controlar ou querer saber tudo. Demonstrar interesse genuíno permite estabelecer vínculos que evitam preconceitos e permitem uma ação mais positiva se for necessário intervir.

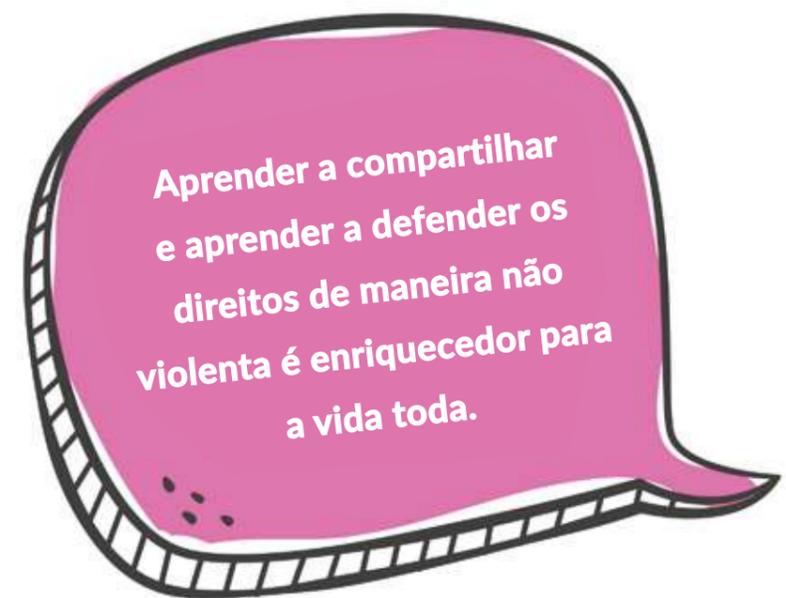
Não participe como mais um companheiro de brincadeiras. É bom que os adultos brinquem e compartilhem atividades com seus filhos e filhas como pais, não como amigos. É essencial que os adultos respeitem o espaço ocupado pelos amigos na vida das crianças.

Aprendem a controlar suas emoções

As emoções das crianças geralmente são muito fortes e elas ainda têm dificuldade em controlá-las.

Ter uma linguagem melhor favorece o desenvolvimento do autocontrole. Os adultos podemos ajudar significativamente nesse processo.

Também ajudamos sendo bons exemplos de autocontrole e conversando sobre nossas emoções: “fico muito irritado quando você suja onde acabei de limpar.”



Autocontrole, o controle de si mesmo

O autocontrole em meninos e meninas é a capacidade de resistir à vontade de fazer algo que não deveriam. É a capacidade da criança de dizer não a algo do qual ela possa gostar, mas que trará consequências ruins. O autocontrole permite que a criança aprenda a usar estratégias especiais para aumentar o controle sobre si mesmo.

Aprenda a arte das autoinstruções. Muitas crianças usam, naturalmente e instintivamente, o recurso de falar consigo mesmas. Em tempos difíceis, podemos ajudá-las a dizer frases como: “calma, Fulaninho, não fique bravo” ou “respire fundo e não bata nele”.

Afastar-se do foco do conflito é outro bom recurso que podemos ensinar para que possam controlar um impulso.

O foco do conflito pode ser, por exemplo, algo que não deve ser tocado ou bater na irmã.

Se os adultos em torno da criança souberem se controlar, eles serão bons modelos que a ajudarão a aprender o mesmo. A ideia não é que as crianças nos considerem robôs perfeitos. É bom que eles vejam que estamos com raiva, que estamos tristes, que somos felizes. Mas o que é formativo é que eles percebam que as emoções não nos dominam. Se ficarmos muito zangados, podemos dizê-lo e nos afastamos até que passe e que possamos agir com inteligência, e não guiados por impulsos. Essa atitude deve ser a mesma com eles e elas, com outras pessoas, dentro e fora de casa.

A agressividade “normal”

Comportamentos agressivos fazem parte do repertório de condutas previsíveis em meninos e meninas. Nos primeiros anos, esses comportamentos não se destinam a prejudicar o outro, mas a alcançar algo desejado.





Negociar  **Compartilhar**  **Tomar Shifts**

são as estratégias que devemos ensinar

Na ausência de outros recursos, as crianças apelam, por exemplo, a um empurrão para subir no escorregador ou a um puxão de cabelo para que o outro solte o carrinho.

Compreender que estes são comportamentos habituais nessa etapa não significa que os adultos não irão agir.

Nossa melhor contribuição é começar a ensinar melhores maneiras de conseguir o que querem e que a agressão não é um comportamento aceitável em nenhuma circunstância.

Quando a agressividade é excessiva

O comportamento agressivo não se herda, se aprende de como somos tratados desde as etapas iniciais.

Imitando os comportamentos de quem são nossos modelos: mães, pais, professores, avós, irmãs, personagens de jogos ou TV.

Como prevenir a agressividade nos primeiros anos

- Trate as crianças com amor e respeito sempre.
- Ensine-as a pensar no outro.
- Ensine a respeito do controle de si mesmos e de si mesmas.
- Ensine maneiras não violentas de se defenderem.
- Ensine-as a refletirem sobre o que é certo e o que é errado e suas razões.
- Ensine-as a lidar com a frustração.

Quando é aconselhável consultar o pediatra?

Quando a agressividade:

- Está destinada a fazer o outro sofrer.
- Implica crueldade.
- É muito frequente ou é desencadeada diante de pequenas coisas.
- É a única maneira de resolver problemas.
- É tão intensa que se torna um perigo para a criança e para os outros.



Também devemos prestar atenção quando uma menina ou menino nunca, nunca é agressivo, nem mesmo um pouquinho. E se ele não souber se defender quando for atacado.



- Que desenvolvam empatia com os outros.
- Que comecem a aprender a tomar decisões e serem responsáveis pelos seus resultados.
- Que aprendam a reconhecer as situações que são perigosas para eles e elas.
- Que aprendam a pensar, a desenvolver e a amadurecer sua consciência sobre o que está certo e o que está errado.



Colocar limites: uma demonstração de amor e responsabilidade

Estabelecer limites é a grande ferramenta de educação que proporciona a fortaleza emocional dos meninos e meninas.

Estabelecer limites é ensinar às crianças o que é certo e o que é errado, e ajudá-las a desenvolver a capacidade de se ajustar ao mundo ao seu redor.

Quando colocamos bem os limites, os meninos e as meninas se sentem mais seguros, cuidados e valorizados.

Quando colocamos limites, nós lhes damos: uma estrutura compreensível que lhes permite entender o que está acontecendo ao seu redor; guia e orientação para a vida, porque lhes apontamos o caminho que consideramos mais favorável para eles e elas.

Estabelecer limites saudáveis tem vários objetivos:

- Que entendam o sentido das regras e aprendam a respeitá-las porque as entendem e não por medo ou obediência cega.
- Que desenvolvam a capacidade de controlar seus impulsos.

Empatia

Capacidade de se colocar no lugar do outro, considerá-lo e respeitá-lo.



- Estabelecer limites saudáveis dá trabalho porque, como qualquer processo de aprendizado, leva tempo e exige prática, paciência e firmeza.
- Para estabelecer limites saudáveis devemos querer fazê-lo e saber como fazê-lo.
- Estabelecer limites saudáveis só é possível quando o relacionamento é saudável, isto é: caloroso, confiável, honesto e respeitoso.
- É mais importante fazer do que falar. Damos exemplo o tempo todo, sem pretender e sem perceber. Por exemplo: será mais eficaz não criticar nosso vizinho quando ele acabou de sair de nossa casa do que dizer à nossa filha: “você tem que brincar com todos os garotos do quarteirão”.



ESTABELECEM LIMITES NÃO QUER DIZER REAGIR AO QUE OS MENINOS E MENINAS FAZEM ERRADO.



ESTABELECEM LIMITES É ENSINAR O QUE ESTÁ CERTO.



PARA ESTABELECEM LIMITES NÃO É NECESSÁRIO RAIVA, MAS SIM CONVICÇÃO.



ESTABELECEM LIMITES É ENSINAR A CUMPRIR AS REGRAS DE CONVIVÊNCIA.

Estabelecer limites é colocar uma demanda, é pedir ao menino ou à menina que faça algo que seja, provavelmente, diferente do seu impulso. Quando dizemos que não é permitido bater no irmãozinho, mesmo que ele esteja com muita raiva, estamos confrontando-o com a tarefa difícil, mas essencial, de aprender a se controlar.

- As regras devem ser o resultado de uma decisão ponderada, não de uma improvisação ou impulso.
- Elas respondem às razões que devem ser transmitidas, porque esses são os critérios que queremos que perdurem na cabeça do menino e da menina.

Não podemos pedir ou exigir algo que não seja possível ou saudável para ele ou ela. É necessário respeitar a etapa de desenvolvimento em que se encontra. Por exemplo: não podemos pedir a uma criança de dois anos para ficar sentada durante todo o jantar. Você poderá fazer isso enquanto cresce.

As regras propõem desafios que possam ser cumpridos com algum esforço. Elas devem ser explicadas de forma clara e simples.

As regras só funcionam:

- Se são positivas para seu desenvolvimento e sensatas para suas possibilidades.
- Se garantirmos que sejam cumpridas. Se ele ou ela entende quais as consequências de cumprir e de transgredir.
- Exigir à criança algo que possa fazer, se esforçando um pouco, é dar a um voto de confiança em sua capacidade de superação e favorecer sua autoestima.

Como adultos, devemos lembrar que as regras podem ser revisadas, especialmente se os meninos e meninas percebem uma inconsistência. Aceitando nossos erros e explicando nossas intenções, nós os ensinamos que os erros podem ser retificados e corrigidos. Isso não é perder a autoridade, pelo contrário, é construí-la.



Quando pedimos por determinado comportamento, é necessário:

- Descrever claramente o que queremos e qual é o comportamento que desejamos.
- Assegurar que a criança nos ouviu e entendeu.
- Ser o mais breve possível.
- Ser coerente: se ontem não a deixamos pintar as paredes com giz, hoje também não a deixaremos, embora seja preferível que ela se entretenha para que eu possa falar ao telefone.
- Ser muito persistente: não será suficiente dizer algo dez vezes, certamente serão necessárias mais vezes.
- Explicar as consequências ao cumprir e não cumprir as regras.



O que não devemos fazer:

- Colocar rótulos no menino ou menina. Isso não servirá para corrigir sua conduta. Dizer “você é bagunceiro” é menos eficaz do que apontar “seus brinquedos estão bagunçados”.
- Pedir comportamentos intermediários do tipo: “tente não sujar a poltrona.”
- Dizer coisas vagas como: “Comporte-se como uma menina de quatro anos”.
- Fazer perguntas das quais não esperamos respostas, como: “quantas vezes eu preciso falar que...?”
- Acreditar que elas se comportam mal de propósito, quando na realidade são crianças pequenas, que estão apenas aprendendo.
- Gritar ou ameaçar.



A NOSSA RESPONSABILIDADE É ENSINÁ-LOS A ACEITAREM AS REGRAS DA CONVIVÊNCIA SOCIAL, AOS POUCOS, E DE BOA MANEIRA.

Vamos trabalhar nos limites lembrando que:

- Os meninos e as meninas normais “se comportam mal”! Um menino ou uma menina dessa idade explora o mundo e é por isso que faz coisas inapropriadas. Ele ou ela trabalha por sua identidade e autonomia e, portanto, se opõe a nossos pedidos. Ainda não entende os motivos adultos e, mesmo que os entenda, prefere fazer o que mais gosta em vez do que deve... E tudo isso é normal! A curiosidade nunca deve ser reprimida.
- Queremos que eles aprendam a funcionar em um mundo que tem demandas e regras, e que eles saibam como se ajustar a elas. Mas não deve nos interessar que “se comportem bem” apenas por medo à punição.

- O que queremos é que, por meio da aceitação gradativa dos limites, as crianças sejam mais fortes e donas de si mesmas a cada dia.

Não presta atenção!

Os meninos e meninas dessa idade estão praticando cada vez mais uma autonomia maior. Eles estão descobrindo seu poder, motivo pelo qual muitas vezes se contradizem e se opõem ao que lhes é proposto. É um exercício saudável de autonomia, embora muitas vezes seja exaustivo. Sua “desobediência” é normal e esperada. O importante é saber lidar com isso!

Para facilitar que prestem atenção, é importante:

- Propor o que queremos apelando para sua colaboração, em vez de sua obediência. Dizemos, por exemplo: “eu preciso da sua ajuda, recolha seus brinquedos do chão enquanto cozinho, ok?”.
- Envolvê-los de alguma forma na decisão. Propor que eles decidam algo faz com se empolguem. Eles não podem decidir não tomar banho, mas perguntamos: “quando você quer tomar banho, antes ou depois do lanche?”.
- Sempre que prestarem atenção, não esquecer de elogiar sua atitude e demonstrar a nossa alegria.
- Explicar as razões do nosso pedido de ajuda e convencê-los ao invés de fazê-los sentirem-se obrigados. Nós explicamos: “o problema é que, se você não escovar os dentes depois de comer, os restos de comida podem estragá-los”. Essas explicações não devem ser dadas o tempo todo, nem ser muito longas. Também não é bom que acreditem que só devem ouvir se entenderem as razões ou concordarem.

Por que ele não presta atenção?

Educar meninos e meninas dá muito trabalho, por várias razões. Uma delas é que as crianças pequenas querem naturalmente fazer coisas que são contra nossos desejos de adultos. Esse comportamento é normal, como também é normal que, às vezes, os adultos fiquemos cansados.

Também é verdade que há crianças que passam pelas etapas de maneira mais desafiadora do que outras, e vale a pena se perguntar o por quê. Quando as coisas não acontecem como esperamos, é essencial pensar no que está acontecendo. Eles podem estar vivendo uma etapa normal de autoafirmação que os torna especialmente opostos. Se assim for, vai passar.

NÃO QUERO

É a experiência de ganhar confiança em si mesmo e a capacidade de afetar o meio.

Talvez algo perturbe emocionalmente a criança, como o nascimento de uma irmãzinha, e ela expressa isso por meio de comportamento irritante.

Algumas crianças podem se comportar de maneira conflituosa, por viverem em um clima familiar pouco saudável, em que há tensão, discussões, violência, instabilidade, tristeza ou estresse excessivo.

Outra possibilidade é que os adultos não estejam utilizando boas práticas na hora de colocar limites, o que provoca comportamentos excessivos no menino e na menina. Quando os adultos e/ou responsáveis sintam que a situação está saindo do controle, é aconselhável pedir ajuda.

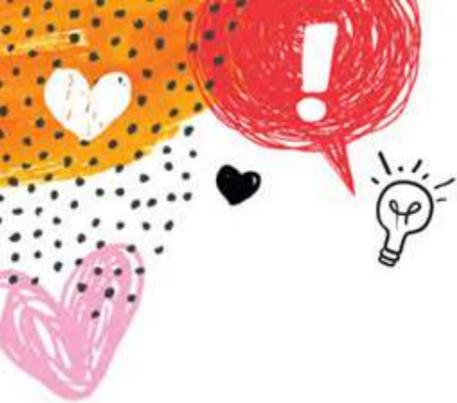
?
Em caso de dúvida,
consulte sempre
o pediatra.

Como lidar com “desobediências”

Quando as crianças nos desobedecem, o mais importante é manter a calma! Se nos sentimos desafiados ou ridicularizados, isso pode nos deixar com raiva e podemos agir de forma errada.

- Dar explicações e critérios é bom para os “obedientes” e pode ser problemático para os “desobedientes”. Se acreditarmos que o menino ou a menina conhece as razões pelas quais lhe pedimos que se comporte de determinada maneira, não é correto repeti-las para “convencê-lo”.
- Um bom sistema envolve dar uma advertência eficaz diante do não cumprimento das regras. Em tom firme, mas sem gritos ou qualquer tipo de violência e apenas uma vez. A repetição incessante só esgota a paciência dos adultos.
- Outra boa fórmula é expressar o que acontecerá se a criança não cumprir as regras: “se não começarmos agora a te arrumar, você não poderá ir ao aniversário”.
- Se cumprir, não negligencie sua boa atitude e elogie sinceramente sua ajuda, sem reprovação e demonstrando a alegria que isso causa.
- Se não cumprir, é crucial que nós cumpramos com a consequência anunciada: a perda de algum entretenimento ou privilégio. Não são bons nem os gritos nem as explosões. Quanto mais serenos formos, melhores serão os resultados.

Se uma luta pelo poder é estabelecida, o melhor que podemos fazer é tentar sair dela. Se possível, vamos tentar nos retirar do lugar onde o menino ou a menina está, garantindo de que ele não fique em perigo.



Em resumo, os objetivos que devemos alcançar como adultos ao estabelecer limites são:

- Dar segurança e proteção.
- Favorecer o desenvolvimento das competências sociais.
- Estimular o desenvolvimento da iniciativa.
- Ensinar a aprender a compartilhar e se colocar no lugar do outro.
- Ensinar a aprender a tomar decisões.
- Ensinar a aprender a resolver situações conflituosas.
- Desenvolver o sentido de responsabilidade de seus atos.
- Ensinar a lidar com os impulsos e suas consequências.
- Tolerar a frustração.
- Conseguir ter capacidade de esperar.

As características dos limites:

- Adequados para a etapa evolutiva do menino ou menina.
- Concebidos e acordados pelos adultos que cuidam do menino ou da menina.
- Coerentes, isto é, baseados no modelo de comportamento dos pais e não devem variar.
- Firmes e, ao mesmo tempo, com flexibilidade para repensá-los.
- Adequados para o contexto cultural.

Como lidar com “desobediências”?

Os meninos e as meninas começam a resolver situações de forma mais independente, e já podem esperar e refletir enquanto observam seus pais.

Eles adquirem duas noções importantes: a noção de tempo e o interesse aprender.

Educar os meninos e as meninas implica permitir que percorram o caminho do conhecimento de seus limites, sem mutilar sua personalidade.

Isso força o adulto a permanecer dentro de certos limites e a dar o exemplo com suas ações. Se, como adultos, tivermos paciência, aprenderemos mais sobre nós mesmos e nossas ações, nossa tolerância à frustração, etc.



Devemos lembrar que é muito difícil ensinar o que não se tem ou o que não se controla, seja a capacidade de espera, a tolerância à frustração ou o respeito pelos outros.



O pesadelo das birras em público

É bastante desafiador lidar com a desobediência das crianças dentro de casa, mas é pior no supermercado, ou na saída da escola, ou no meio de uma festa de família.

O que mais nos ajuda nessas circunstâncias é ter certeza de que sabemos fazer o que é melhor para o menino ou a menina. Nenhuma criança gosta de fazer valer suas reivindicações por meio de excessos. É essencial ajudá-la a encontrar outras formas de comunicar o que ela quer, embora nem sempre seja fácil ou confortável fazê-lo.

É essencial não concordar com o seu pedido feito por meio de birra.

O suposto “papelão” da birra em público não expressa nada de ruim sobre o adulto, que pacientemente mantém sua postura, esperando que esse momento acabe.

O normal é que “se comportem mal” porque estão aprendendo a regular seus impulsos e a se ajustar à tirania da realidade.

É melhor fazer em público a mesma coisa que faríamos se estivéssemos sozinhos: manter a calma, acolhê-los, colocar-se à altura do menino ou da menina, colocar em palavras o que você está sentindo e explicar-lhe a situação. Tenha paciência e, se ficar sobrecarregado, você pode decidir ir embora com a criança para um lugar mais calmo até a birra passar.



Se colocarmos limites aos meninos e as meninas, de maneira saudável, nós os ajudamos a fortalecer o controle de seus impulsos, a aprender a agir conforme sua vontade e pensamento, e não por imposição alheia ou medo.

Por que rejeitamos o castigo violento?

Exercer a violência contra meninos e meninas, seja física ou psicológica, como forma de discipliná-los, ou com qualquer outra finalidade, representa uma grave violação de seus direitos.

A única “vantagem” aparente de usar métodos violentos — como bater, puxar o cabelo ou orelhas, gritar, insultar, assustar ou ameaçar— é que a obediência imediata é alcançada, mas terá efeito curto e sempre com consequências emocionais muito negativas para ele ou ela.

Ser atacado por alguém que você ama produz emoções fortes e complexas, tais como medo, tristeza, ressentimento, raiva, impotência e desamparo.

Isso sempre afeta a autoestima e a confiança em si mesmo e nos outros.

Quando o menino ou a menina é educado em um vínculo de dominação e autoritarismo, não é fácil sair dele. É mais provável que quando ele for mais velho, ele se torne um ser autoritário ou, ao contrário, que ele seja uma pessoa submissa ao longo de sua vida.

Ele aprenderá que os problemas devem ser enfrentados com violência e aplicará esse ensinamento em todas as áreas da sua vida.

A violência física, verbal ou psicológica não ensina a criança a se comportar bem, mas sim a evitar o castigo. Dessa forma, os meninos e as meninas só aprendem o que devem fazer para evitar irritar quem os castiga. Isso os afasta da reflexão sobre o que é certo e o que é errado e não incorpora critérios nem princípios que os guiem na vida.

Um plano para incorporar hábitos

Nessa etapa, os meninos e as meninas estão em condições maduras para incorporar hábitos de higiene, ordem e convivência social. Adquiri-los requer esforço.

Lembre-se sempre de que, sem incentivo, não há motivação para o esforço, e o melhor estímulo é a atenção dos adultos que amam e cuidam deles. Sem perceber, geralmente respondemos mais ao que fazem errado do que ao que fazem bem. É o que temos que modificar!

Devemos nos certificar de que recebam atenção pelo que fazem bem.

Quando queiramos que eles incorporem um comportamento favorável que não os empolga, teremos que inventar uma boa estratégia para alcançá-lo em um clima agradável.

Quando o menino ou a menina já tem capacidade de entendimento, geralmente é muito útil fazer um quadro em uma folha, onde uma marca será feita cada vez que cumprir o hábito que estamos ensinando. Ao mesmo tempo, devemos parabenizar a criança e mostrar nossa alegria pela conquista. Ela também ficará contente. Às vezes, isso é incentivo suficiente. Outras vezes, podemos estabelecer algum privilégio para um certo número de marcas positivas: pode ser um passeio a mais, duas histórias à noite ou outra atividade que ele ou ela aprecie.

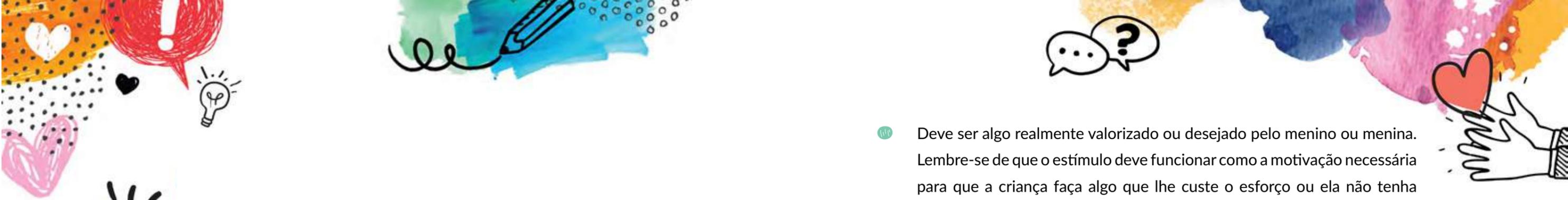
Hábitos:

Comportamentos que acabam se transformando em costume.

Tabela de sóis

	SEG Segunda	TER Terça	QUA Quarta	QUI Quinta	SEX Sexta	SAB Sábado	DOM Domingo
CAFÉ DE MANHÃ							
ALMOÇO							
JANTAR							

A tabela dos sóis nos permite estimular os hábitos que queremos que meninos e meninas aprendam, seja higiene, alimentação ou a hora de dormir. O exemplo acima mostra uma tabela dedicada à escovação dos dentes. Se a criança escovar os dentes após as refeições, ela recebe três sóis – um para cada vez que o fizer – e será “recompensada” com algum tipo de privilégio extra, como por exemplo, duas histórias à noite ou a preparação de um prato de sua preferência e etc.



O uso inteligente das recompensas: seus benefícios

Embora a melhor recompensa seja a atenção dos adultos, existem outros tipos de prêmios “específicos” que podemos usar: atividades especiais ou privilégios, como um passeio ou um pouco mais de tempo para ver desenhos animados.

Muitas vezes é útil e necessário anunciar a concessão de uma recompensa, a fim de aumentar a motivação deles.

Isso não apenas permite que as crianças façam o esforço, mas também ensina a relação que existe entre o que fazemos e o que alcançamos e que elas saibam que é possível “trabalhar” para o que querem é um bom aprendizado.

O importante é que a recompensa concreta, quando exista, se some ao estímulo afetivo e não que o substitua. Se premiarmos uma conquista com um pequeno objeto, faremos isso juntamente com uma amostra significativa de aprovação e afeto, bem como com parabéns pelo esforço.

Também devemos às crianças a desenvolver a coisa mais importante: a capacidade de reconhecer suas próprias conquistas. Podemos dizer: “você se sente muito bem por ter conseguido isso?”

Para que uma recompensa funcione

Nem todas as recompensas funcionarão como um estímulo positivo, especialmente se forem oferecidas ao menino ou à menina de qualquer maneira e a qualquer momento. Para alcançar o efeito desejado, esse processo deve atender às seguintes condições:

:

- Deve ser algo realmente valorizado ou desejado pelo menino ou menina. Lembre-se de que o estímulo deve funcionar como a motivação necessária para que a criança faça algo que lhe custe o esforço ou ela não tenha vontade de fazer.
- Não é importante seu valor econômico, mas que seja uma recompensa real aos olhos dele ou dela.
- O que funciona para uma criança pode não funcionar para outra. Por isso devemos nos certificar de que sabemos bem o que funciona com cada uma delas.

Também é importante que o estímulo seja algo que a criança não possa conseguir de outra forma. Seria inútil usar uma história como estímulo se a irmã, mais tarde, vai ler para ela de qualquer maneira.

- É conveniente que a criança receba o quanto antes a recompensa pelo comportamento que desejamos estimular.

Se usarmos o mesmo estímulo repetidamente, chegará um momento em que ela perderá o interesse e deixará de motivá-la. É importante variar os estímulos para que eles continuem a ter o efeito que procuramos.

Por que recompensar algo que deveria fazer de qualquer modo?

O objetivo é que os meninos e meninas incorporem bons hábitos e costumes que ainda não possuem, mas que precisam aprender. Às vezes esse aprendizado pode ser fácil, em outras, nem tanto.

- Incentivar a prática de hábitos saudáveis é a melhor maneira de favorecer o aprendizado.
- A recompensa é apenas um incentivo para que a criança se esforce em adiar um prazer imediato e obedecer a uma norma. O incentivo é sempre bem-vindo em reconhecimento pelo que é feito bem, não importando se era ou não uma “obrigação”!



Terei que recompensá-lo sempre?



Certamente não! Uma vez que o hábito é incorporado pela criança, não é necessário, pois já faz parte do que é feito sem muito esforço, com autonomia. Essa é a hora de começar a estabelecer outro bom hábito, se necessário, por meio de um plano semelhante.

O que realmente importa é valorizar o esforço em fazer algo bem e alcançá-lo.

As recompensas podem ser perigosas quando:



- A ênfase é colocada no lado material.
- São aplicadas de maneira incongruente e o prêmio aparece ou desaparece, de acordo com o humor da pessoa que o oferece e não de acordo com o comportamento acordado.
- É o menino ou a menina que direciona o plano: “se você comprar tal coisa, escovo os dentes”.
- Se isso acontecer, há algo que não está funcionando bem. Quando essas coisas acontecem, e até que fique claro qual tenha sido o erro de aplicação do método, será necessário interromper a concessão de estímulos. Com calma e firmeza, explicaremos o porquê. Podemos dizer: “você entendeu mal: o que precisa ser feito é feito porque tem que ser feito. Se às vezes eu recompensá-lo por isso, é uma celebração, não uma obrigação. Então, por enquanto, vamos suspender os prêmios, até que você entenda bem o que é importante”.



Está certo, está errado

É essencial trabalhar para que os meninos e as meninas sejam emocionalmente fortes e transmitam os valores que queremos que os guiem.

Os valores não são transmitidos em longos discursos, mas nos pequenos gestos de todos os dias.

Diante de um conflito, os adultos não podem reagir com uma atitude punitiva ou permissiva. Eles devem ter uma resposta saudável. Por exemplo no caso de uma criança que bate ou tira o brinquedo de uma menor.

- 1. Punitiva:** gritos, resmungos, penitência.
- 2. Permissiva:** indiferença, se fazer de bobo, embora o que aconteça mereça intervenção adulta.
- 3. Saudável:** explique porque a criança não deve brigar, bater ou pegar o brinquedo do irmão. Proponha que ela pense sobre como o outro se sente. Faça com que tenha consciência de que ela não é ruim por ter desejado bater em outra criança, mas que ele terá que fazer um esforço no futuro, devolver o que pegou e pedir desculpas

Com o amadurecimento e o desenvolvimento dos meninos e das meninas começam a aparecer fenômenos mais sofisticados de comunicação, e mentir é um deles. Mentir é usar a linguagem para fazer as pessoas acreditarem que algo é diferente do que realmente é.

- Mentir não é o mesmo que inventar fábulas ou fantasiar. Um menino ou uma menina que inventa fábulas está fazendo um exercício de imaginação, está criando um mundo diferente pelo prazer de fazê-lo.



- Quando o menino ou a menina “mente”, significa que se desenvolveu e amadureceu o suficiente e que descobriu um novo poder.

Geralmente, uma das primeiras mentiras é falar “não fui eu”, com a intenção de evitar responsabilidades em por algum acidente.

Mais uma vez, nossa resposta marcará os rumos no futuro.

- Sem violência, mas fazendo com que notem nosso descontentamento, temos que deixar claro que mentir não é uma saída aceitável.
- Trata-se de criticar o fato, não a pessoa. Todos mentimos em algum momento e isso não nos torna “mentirosos” ou “mentirosas”.
- Diante de uma mentira, podemos oferecer à criança a oportunidade de dizer a verdade e parabenizá-la quando ela o fizer. Não devemos jamais mentir na frente das crianças.

Se quisermos que nossos meninos e meninas se tornem pessoas dignas de confiança e honestas, precisamos ensiná-los a lidar com a verdade.

Jogos e brinquedos

Nessa etapa, fica mais claro que eles gostam e que não gostam. Isso nos dá a oportunidade de estimular suas inclinações naturais - música, atividade física, jogos de montar, - que possam despertar outras preferências que ainda não foram descobertas.

Quanto mais conexões neurais eles usarem, mais inteligentes eles serão. Por isso, é bom que as crianças tenham atividades variadas que envolvam diferentes habilidades: artísticas, motoras, intelectuais e a imaginação.

Não será fácil empolgar um atleta para ilustrar uma história, ou um sonhador que fique animado com um mergulho, mas não é impossível acompanhá-los e incentivá-los a explorar e desenvolver diferentes facetas da vida.

Como eles estão em uma etapa de forte identificação e exploração do mundo adulto, geralmente gostam de imitá-lo: eles brincam de fazer a barba, cozinhar ou ir trabalhar.

Eles também gostam de se “transformar” em outro. Ficam fascinados com as fantasias e podem sentir que são o “Batman”, colocando apenas uma toalha no lugar da capa.





Ler histórias ou inventá-las para eles e elas, acompanhando-as com música, ter sempre giz de cera e papel disponíveis, favorece muitos aspectos de seu desenvolvimento e revela fontes de prazer que serão úteis para toda a vida.

Brinquedos frágeis, com muitas peças, ou muito caros, não são uma boa opção nessa idade, na qual eles e elas têm uma capacidade imperfeita para manipulá-los com cuidado, porém e grande interesse exploratório.

Brinquedos violentos favorecem a percepção da violência como algo banal ou na perda da sensibilidade a ela. Não dar metralhadoras ou granadas de presente, não significa que estejam proibidos de brincar de guerra, mas farão isso de acordo com suas próprias necessidades e sem receber uma mensagem confusa do mundo adulto.

Jogos tecnológicos podem ser um complemento divertido e formativo, se forem de boa qualidade e com conteúdo apropriado, e se não substituírem as brincadeiras com outros meninos e meninas, nem o movimento físico ou desdobramento imaginativo.

É extremamente importante que os adultos supervisionem o que os meninos e as meninas consomem a partir das telas.

O excesso de brinquedos e atividades, longe de ser estimulante, enfraquece a criatividade, a motivação e a capacidade de desfrutar. O uso do tempo livre sem planos predeterminados permite que desenvolvam algo muito importante para sua vida: a capacidade de se divertirem sozinhos.



Amigos imaginários

Nessa fase, especialmente se são filhas ou filhos únicos, criativos e com muita imaginação, podem inventar uma personagem que funciona como um amigo imaginário. Esses “amigos” são muito úteis: servem para acompanhá-los, botar a culpa neles por tudo de ruim que acontece, para animá-los e também se livrar de emoções pesadas.

Os meninos e as meninas dessa idade falam sobre seus amigos imaginários como se realmente existissem e muitas vezes colocam um nome.

Não é bom para o menino ou a menina que zombemos ou neguemos a existência desse amigo, mas tampouco aceitaremos como válido o fato de que foi aquela amiga imaginária que quebrou o vaso ou escreveu na parede. O amigo imaginário desaparece conforme o menino e a menina crescem e o mundo se encher de amigos de carne e osso.

Os medos e seus remédios

Os meninos e as meninas dessa idade, geralmente sentem algum medo. Sua imaginação frondosa pode se voltar contra eles ao ponto de sentirem que monstros e fantasmas são ameaças reais.

Mesmo sabendo que é um medo que não responde a uma ameaça real, respeitaremos esse sentimento com empatia e paciência, porque quando uma menina ou um menino está assustado, o que ele precisa é ser acolhido, isto é, que consigamos fazer com que se sinta mais seguro e protegido.





Somente quando a criança estiver calma, poderemos ajudá-la a pensar de forma mais realista e ensinar o que fazer caso passe por isso novamente.

Não há outra maneira de perder o medo do que enfrentar o que teme aos poucos, gradativamente, mas sem evitá-lo. Se o medo for é muito forte, é conveniente começar a confrontá-lo na imaginação, com histórias e relatos que ajudem a “baixar o volume”.

A educação sexual

Ensinar os meninos e as meninas a relacionar-se com a sexualidade é muito importante, mas geralmente não é fácil.

- Se não damos as informações adequadas, as ocultamos ou evitamos falar sobre o assunto, estamos transmitindo a ideia de que a sexualidade é ruim ou proibida, e também estamos deixando o caminho livre para que obtenham informações de qualquer fonte.
- É bom discutir esse assunto entre outros pais e adultos responsáveis, trocar ideias, ler e pedir aconselhamento.

Quanta informação? Quando? Como?

Quando os meninos e as meninas perguntam algo, nunca devemos deixá-los sem respostas. Podemos dizer que não sabemos responder e procurar informações ou receber aconselhamento.

Às vezes não fazem perguntas concretas e os adultos percebemos uma questão por trás de um comentário, de algum silêncio, de um olhar. Podemos, então, atender a essa demanda silenciosa perguntando, por exemplo: “a barriga daquela senhora chamou sua atenção?”.

As respostas têm que ser:

Verdadeiras, Com a verdade apropriada para a idade e o que eles podem entender.

Honestas, Que nossas palavras reflitam o que realmente fazemos, sentimos e pensamos. Dessa forma, o menino ou a menina não apenas entenderá melhor a explicação, mas confirmará que pode confiar no que lhe falam.

Breve, Porque longos discursos confundem e são chatos.

Se eles nunca nos fazem perguntas, podemos refletir sobre o motivo dessa atitude. Devemos nos perguntar se existe um clima familiar favorável para falar sobre essas questões ou se algo os inibe a criança.

Convém sempre partir do que eles sabem

Geralmente, nessa idade, meninos e meninas vão conhecendo:

- As diferenças entre os genitais de ambos os sexos.
 - Os nomes dos genitais.
 - Alguns aspectos da gravidez e do parto.
- Também:
- Estão curiosos sobre seu corpo e seus genitais.
 - Sentem prazer quando tocam seus genitais.

Tocam seus genitais até em público. Quando se fala em sexualidade, o importante é transmitir ao menino e à menina que é uma das muitas funções do corpo, tão respeitável quanto qualquer outra função, e que é uma questão que pode e deve ser discutida em família. É por isso que, quando mencionamos os genitais, temos que ter cuidado para não transmitir informação errada. Por exemplo: mudar o nome dos genitais pode ensinar-lhes que chamá-los pelo nome correto nos deixa envergonhados



Os meninos e as meninas não têm muito pudor e curtem sua nudez

Cada família e cada cultura tem diferentes sensibilidades em relação à nudez. É saudável ensinar-lhes que não há nada errado com o corpo.

Ver nus os seus pares, outros meninos e meninas, permite que aprendam naturalmente a diferença da genitália externa.

E também chega o momento em que o saudável é ensinar-lhes o pudor, o direito à privacidade e a intimidade.

A busca de prazer em seu próprio corpo é uma atividade esperada e normal em ambos os sexos. A ideia de que a masturbação pode ser prejudicial à saúde física ou mental foi superada.

É a primeira experiência com o prazer da sexualidade e de alguma forma estabelece as bases para o futuro prazer sexual adulto.

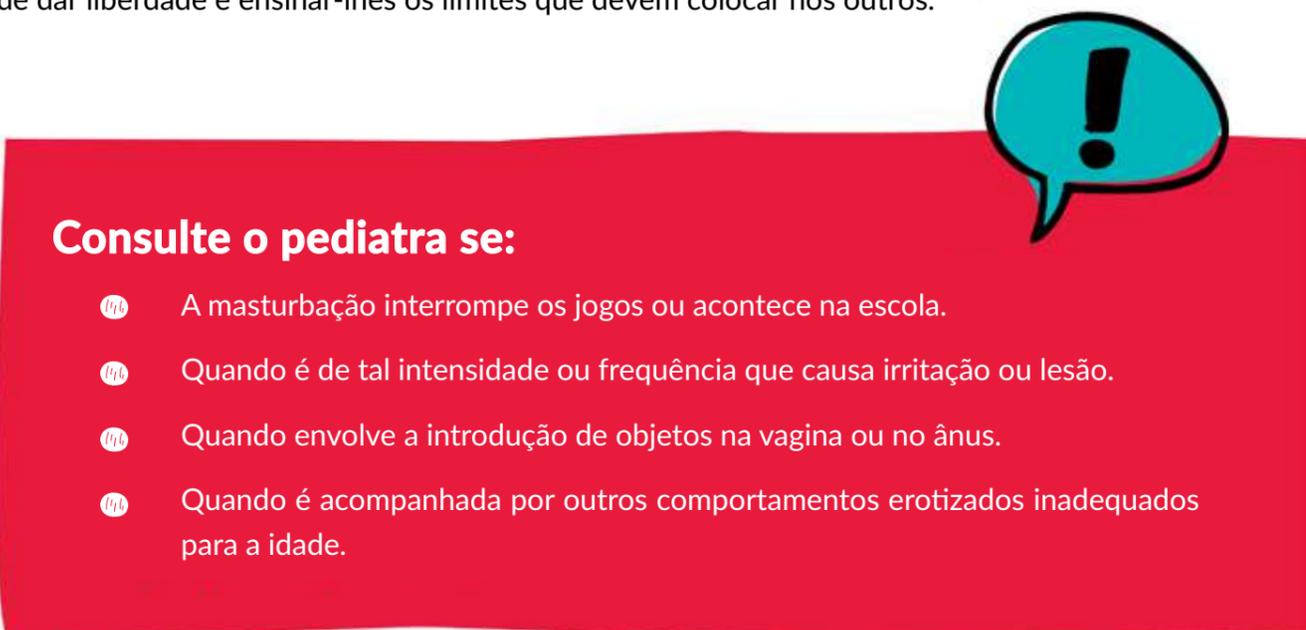
A atividade masturbatória normal geralmente aparece em momentos de tédio ou inatividade: quando vão dormir, quando assistem à TV. O mais comum é que durante a maior parte do dia eles brinquem, corram, se relacionem.

Eles têm prazer esfregando seus genitais com as mãos ou contra algum objeto. Nossas reações falarão muito sobre sexualidade e seu exercício responsável e privado.

Se ficarmos com raiva e os reprimimos, estaremos ensinando-lhes que a sexualidade é ruim.



Se quisermos ensinar-lhes que eles são os donos do seu corpo e que devem desfrutar e cuidar dele, a reação diante da masturbação é uma boa oportunidade para fazê-lo. Lembremos que só eles ou elas podem tocar nos seus genitais e devem cuidar da privacidade durante essas atividades. Essa é uma boa maneira de dar liberdade e ensinar-lhes os limites que devem colocar nos outros.



Consulte o pediatra se:

- A masturbação interrompe os jogos ou acontece na escola.
- Quando é de tal intensidade ou frequência que causa irritação ou lesão.
- Quando envolve a introdução de objetos na vagina ou no ânus.
- Quando é acompanhada por outros comportamentos erotizados inadequados para a idade.

Os meninos e meninas e os jogos sexuais

Nessa idade, a curiosidade saudável leva as crianças a explorarem seu próprio corpo e o dos outros. Essa exploração assume a forma de jogos sexuais típicos da idade.

Características do jogo sexual normal:

- Ocorre entre pares: irmãos, irmãs, primas, primos ou amiguinhos de idades similares.
- É um tanto exploratório e espontâneo.
- Não é o único jogo que eles implementam, mas é ocasional.
- Existe consentimento mútuo.
- Diminui quando adultos apontam o fato.

Brincamos de médico?

O que fazer diante de jogos sexuais normais?

- Não é saudável reagir exageradamente. As reações dos adultos são mensagens poderosas sobre sexualidade e como lidar com o assunto.
- É uma oportunidade de conversar com calma e num clima agradável sobre o que o menino ou menina está explorando com seu jogo; a diferença de sexos, por exemplo. Também é uma boa oportunidade para introduzir se referir a conceitos como intimidade ou privacidade.

Falemos ao menino ou a menina que ninguém tem o direito de tocar ou olhar as partes íntimas do outro, e muito menos se é um adulto.

Comportamentos sexuais problemáticos

- Os adultos devem estar atentos ao observarem comportamentos que não são esperados durante o desenvolvimento normal da criança. Consultar o pediatra quando o jogo sexual:
- Apresenta frequência excessiva.
- Ocorre em crianças que não são amigos e amigas.
- Interfere com outras atividades.
- Ocorre entre crianças de diferentes faixas etárias ou estágio de desenvolvimento.
- Há agressão, pressão ou coerção.
- Não diminui quando apontado.
- Produz em si mesmos ou em outros danos físicos ou emocionais, como medo, vergonha, culpa, tristeza ou raiva.
- Envolve brincar de sexo oral.
- Envolve a inserção de objetos no ânus ou vagina.
- Envolve imitar o coito, com gestos ou sons evocativos.
- Insistem em tocar os outros e as outras (crianças ou adultos), mesmo que lhes falem que não podem.

Prevenção do abuso sexual

Nós, pais e adultos, achamos difícil de acreditar que o abuso sexual existe e que na maioria das vezes seja provocado por alguém da própria família ou do meio próximo ou e por alguém da confiança dos meninos e das meninas e de suas famílias. Temos dificuldade em aceitar que isso pode acontecer com qualquer pessoa até mesmo com nossos filhos, filhas, sobrinhos ou netos.

- Ensiná-los a se defender desse tipo de perigo é tão importante quanto ensiná-los a atravessar a rua ou a não colocar os dedos na tomada. Portanto, é essencial que:
- Desde pequeninhos, lhes expliquemos que em seu corpo há zonas privadas e íntimas que ninguém pode tocar.
- O clima familiar seja propício para que eles possam se expressar, falar, contar suas preocupações.

O abuso sexual ocorre quando um menino ou menina é usado para a estimulação sexual de seu agressor (um adulto conhecido ou desconhecido, um parente ou outra criança) ou a gratificação de um observador. Envolve toda interação sexual na qual o consentimento não existe ou não pode ser dado, independentemente de a criança compreender a natureza sexual da atividade e até mesmo quando não apresenta sinais de rejeição.

O contato sexual entre um adolescente e um menino ou uma menina mais nova também pode ser abusivo se houver uma disparidade significativa na idade, no desenvolvimento, no tamanho ou ainda se houver um uso intencional dessas diferenças.

Nunca coloquemos em dúvida as palavras dos meninos ou meninas quando contam sobre uma experiência de abuso sexual. É importante saber que eles não podem inventar contatos sexuais que não conhecem ou que não tenham experimentado antes.



Se uma criança nos conta que sofreu uma situação de abuso sexual, é importante que, como adultos, possamos:

Ouvi-la, tentando não interromper.

Acreditar nela. Não questionar nem colocar em dúvida (com palavras ou gestos) seu relato.

Receber o relato de suas emoções com compreensão, cuidado e respeito pelo seu corpo e pelo que nos conta.

Não prometer ou propor qualquer coisa que não tenhamos certeza absoluta de poder cumprir.

Explicar que nós também precisamos procurar ajuda para enfrentar a situação, a fim de ajudá-los.

Perguntar como ele ou ela acha que podemos ajudar.



DENÚNCIA

Para obter mais
informações e
aconselhamento
Disque 100.

Perguntas incômodas

A exposição dos meninos e meninas aos meios de comunicação os confronta com informações que não são apropriadas para sua idade. Isso faz com que os adultos tenham que explicar assuntos que ainda não deveriam ser discutidos.

Não somos obrigados a fornecer informações que não consideramos convenientes, e há ocasiões em que podemos dizer “explicarei a você quando for maior”.

Outras vezes podemos dar uma explicação que seja apropriada e veraz para a idade, mas que simplifique a complexa realidade adulta. Um exemplo: “o que é um homossexual?” Resposta: “um homem que gosta de outro homem ou mulher que gosta de outra mulher”.

O importante é que mesmo diante das questões mais difíceis, mantenhamos um tom honesto e calmo que transmita à criança a mensagem irrefutável: “na minha família não há tópicos proibidos”.

Saúde, higiene e sexualidade são questões que devem ser tratadas naturalmente na educação dos meninos e das meninas. Não é bom que recebam informações apenas quando nos perguntarem, nem que informemos apenas sobre aspectos negativos ou espinhosos da sexualidade.



Muito obrigado

Para mais informações
acesse nosso site:
www.unicef.org/brazil

unicef 

para cada criança