

A EDUCAÇÃO DO NASCIMENTO À PUBERDADE

OBJETIVO Levar os pais e educadores à reflexão sobre a importância da educação de 0 a 13 anos, que passa pelo cuidado, atenção e presença, e conhecer, através de um modelo simplificado, os aspectos mais importantes da personalidade humana. Aspectos biopsicossociais e éticos da família.

“O segredo não é correr atrás das borboletas...
É cuidar do jardim para que elas venham, até você.”

(Mário Quintana)

INTRODUÇÃO Todas as etapas do desenvolvimento do ser humano têm uma importância singular, que não pode e nem deve ser comparada, pois, em cada etapa, em seu tempo, se resolvem e se estabelecem soluções específicas nas chamadas janelas de oportunidades, que precisam ser conhecidas para serem adequadamente atendidas.

ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO	
Intra útero	
Infância 1ª fase	0 a 3 anos
Infância 2ª fase	3 a 6 anos
Infância 3ª fase ou Meninice	6 a 10 anos
Pré-adolescência	10 a 13 anos

A vida intrauterina é bastante influenciada por todo o ambiente que cerca a gestante e os eventos, tanto biológicos quanto psicológicos, que ocorrem durante a gestação. Tudo isso pode desencadear mudanças no desenvolvimento físico e emocional que vão marcar o futuro da criança.

O BEBÊ Entre os fatores importantes na vida de um bebê está, também, a forma em que o mesmo é concebido.

A maneira de nascer ou a forma de nascer, suas rotinas, seus cerimoniais, e seus significados, hoje em dia, são intensamente modificados por influências “científicas” e culturais.

Cada um é único, mas todos temos muito em comum, que são nossas necessidades, ou seja, tudo o que precisamos para que o desenvolvimento seja o mais saudável possível, na busca da felicidade, da autonomia, da independência, especialmente da interdependência, que nos capacita a viver em sociedade.

O bebê nos ensina muitas coisas, e a primeira delas é que o bebê que fomos não morre jamais. Ele também nos ensina que tem necessidade absoluta de uma história para se construir. E enfim, o bebê nos ensina que, dentre os direitos da criança, há o direito à infância, que é um dos direitos mais importantes.

O bebê tem necessidade de um tempo suficiente para ser bebê.

Se a pessoa perde muito rapidamente esse tempo da pequena infância, há coisas que não se recuperam em termos de apego, de segurança, de solidez das primeiras relações.

O Cuidado

John Bowlby, no livro *Uma Base Segura*, diz “ter um filho e cuidar dele é apostar alto. Mais do que isto – um cuidado bem-sucedido é a chave principal para a saúde mental da geração seguinte. Portanto, precisamos conhecer não só a natureza de um cuidado bem-sucedido, mas, as inúmeras condições sociais e psicológicas que influenciam, positiva ou negativamente, o seu desenvolvimento”.

O adulto cuidador supõe que a criança impotente, pede alguma coisa, compreende ou procura compreender o que exatamente ela pede (alimento, cuidado do corpo, carinho, calor), e trata de lhe prover. Bem rápido o bebê compreende o que pode esperar desta pessoa particular de quem depende e, modula suas demandas em função desse fato.

Qualquer que seja o cansaço ou as dificuldades, a mãe, em geral, tem prazer em se ocupar de seu bebê. Essa noção de prazer é muito importante na construção do bebê como sujeito humano. É o sentimento de alegria, de orgulho e de prazer que ele proporciona à mãe e às pessoas à sua volta que lhe dá o sentimento de ter valor.

O bebê não pode ter a consciência de ter valor por si mesmo. Somente quando é investido pelo outro, quando tem valor para o outro é que ele adquire o sentimento de ter um valor próprio, ou “sentimento de si mesmo.” (Françoise Douto).

As mães têm de fazer tudo pelo bebê, e esse fazer, é marcado por emoções e por palavras mesmo não formuladas. As mães podem ser doces e carinhosas, ou firmes ou agressivas. A mãe pode

cantar enquanto nina a criança ou ver televisão dando-lhe mamadeira.

Ajudar as mães a encontrar ou reencontrar o prazer com seus filhos seria um bom desafio para a nossa tarefa na Escola de Pais do Brasil.

A mãe pode ser sorridente quando ela vem procurar seu bebê no berço, ou triste e preocupada, ou sombria e indiferente... é a reunião de todas essas diferentes modalidades que faz a especificidade, a tonalidade particular de cada relação mãe criança.

Direito do Bebê

O ser humano é por essência, o ser do amor, amor que é o alimento psicológico que garante a sua sobrevivência. Sem amor ninguém vive e no amor está implícito o cuidado, portanto o bebê tem o direito de ser amado, desejado e querido.

Amamentação

A amamentação vista como necessidade física, hoje também representa um momento importante das relações afetivas entre mãe e bebê, com inúmeros significados para a construção afetiva e da sexualidade.

O que é uma criança saudável

É uma criança que solicita muito, que enche a mãe de pedidos. A criança normal é pedinte, é grudenta, é chata, porque ela precisa ser constantemente referendada pelos pais.

INFÂNCIA – 0 A 3 ANOS

A primeira infância de 0 a 3 anos é uma fase em que a criança, tem necessidade de extremo e permanente cuidado. Este cuidado, quando feito por uma pessoa que tem vínculo afetivo com a criança, especialmente se for a mãe, se mostra, segundo estudos da neurociência, ser o principal fator de estimulação para a construção de sinapses, e, conseqüentemente, de circuitos neuronais, que são a base do desenvolvimento e do funcionamento cerebral, fenômeno que ocorre fundamentalmente nos 3 primeiros anos de vida.

Maurice Berger afirma que a origem da violência está muito mais na negligência que a criança sofre, do que a própria violência da qual é vítima. Entendendo melhor, uma criança que é tratada com violência, pode se sentir gratificada por uma

atenção, mesmo que inadequada, enquanto que o maior pecado, a maior violência é ignorar a criança.

A capacidade de se locomover que se inicia ao engatinhar é o princípio da autonomia em explorar o mundo.

Dentro dos cuidados físicos, alimentação, higiene, vacinas, riscos de acidentes, cabe destacar o sono que deve ter atenção especial dos pais, pois é importante para o desenvolvimento físico e mental da criança.

O brincar é essencial para o desenvolvimento da criança. Os bebês mamíferos, de uma forma geral, têm um intenso comportamento lúdico espontâneo.

INFÂNCIA – 3 A 6 ANOS

No aspecto social, a criança tem que, antes de tudo, vivenciar a sua infância. Devemos ter cuidado com as exigências e estereótipos da mídia, na cultura onde está inserida, que levam a criança, por vezes, a ter comportamentos sociais que de longe não são saudáveis.

Estabelecimento de rotinas – de acordo com o ritmo de cada criança, os pais podem e devem se organizar também em suas atividades, para que a rotina da criança possa ser bem estabelecida.

Sexualidade

É necessário que os pais saibam que nos 3 primeiros anos há um grande número de acontecimentos que estão definindo e interferindo no futuro comportamento sexual. É a fase do invisível, quase nada se percebe, mas estão sendo traçados caminhos para a sexualidade adulta.

Emoções

O ser humano é o ser das emoções. As emoções estão presentes de forma constante na vida da criança, podem ser positivas ou negativas, intensas ou leves. A tarefa fundamental dos pais é identificar as emoções negativas quando presentes, ajudando a criança a trabalhar melhor com estas emoções, tendo o cuidado para não negar ou menosprezar estas emoções, diminuindo a sua intensidade, ou no sentido do seu alívio total.

INFÂNCIA DE 6 A 10 ANOS

A meninice é a etapa de vida compreendida entre os 6 e os 10 anos de idade de meninos e meninas. É marcada em seu início pela escolarização na qual passam as crianças oriundas ou não de pré-escolas, creches ou mesmo recém-saídas do seio familiar.

É possível pensar que neste momento as energias e atenções voltam-se, principalmente ou prioritariamente, ao desenvolvimento cognitivo e intelectual, o que em absoluto não significa que não haja desenvolvimento nas demais áreas. A vida da criança passa inevitavelmente a girar em torno de suas novas aquisições:

- no aspecto intelectual (apreensão do código para leitura/escrita),
- social (ampliação do círculo social bem como das possibilidades sociais),
- físicas (competição e participação em jogos de equipes),
- afetivas (estabelecimento de novos laços afetivos).

O desenvolvimento segue continuamente, entretanto, durante esta etapa, não vemos nas crianças as aquisições quase diárias e os saltos observados em bebês e/ou crianças durante a primeira infância.

Talvez as mudanças cognitivas sejam as mais esperadas e também as mais valorizadas em crianças, que estejam entre os 6 e os 10 anos de idade.

A criança pode compreender e desenvolver raciocínios, que vem sendo estimulados, naturalmente, desde fases anteriores, que permitem entender e realizar operações de adição, assim como compreender que depois de adicionado um brinquedo à sua coleção, ela ficará maior e, se perder um ou dois, ou se retirarmos o mesmo brinquedo, ela voltará a ficar menor, o mesmo acontecendo com relação à forma dos objetos – daí a importância das brincadeiras com argila e massa de modelar – o que permite, inclusive, a noção de que as coisas podem ser consertadas.

E preciso avaliar a importância da escolarização como marco no desenvolvimento das habilidades cognitivas das crianças.

A criança deve ter mais sucesso cognitivo e estabelecer uma maior capacidade de fazer ligações e laços intelectuais, se estes estiverem acompanhados de laços e ligações afetivas com seus mestres, sejam estes formais e informais.

Estas descobertas vêm ampliar o espectro de espaços de ensino e aprendizagem, que deixam de ser apenas a escola e as salas de aula. Inclui o lar, a rua, o bairro, o parque, a escolinha de futebol, as aulas de dança, etc., ou seja, qualquer espaço, no qual a criança puder estabelecer relações de troca intelectual e afetiva, e que deve ser estimulado e incentivado.

A criança, a partir dos 6 anos, também, já passa a ser capaz de ordenar seus brinquedos, conforme classes cada vez mais elaboradas, por exemplo, dividir seus brinquedos entre cores, depois separar entre carrinhos, bonecos, bolas, etc. e, posteriormente, ampliar a capacidade de formar categorias.

Cognição

O desenvolvimento das capacidades cognitivas da meninice não se dá de forma uniforme e harmônica, o que quer dizer que algumas crianças podem desenvolver antes algumas habilidades, enquanto outras podem desenvolver outras.

Alfabetização

A alfabetização parece representar um dos marcos primordiais da entrada da criança em um mundo diferente, mais aproximado do mundo dos adultos. A partir deste momento, ela torna-se detentora do código, que permite decifrar tudo aquilo que até então era indecifrável. Podemos, inclusive, propor uma analogia da alfabetização com o processo de marcha, quando a criança ao desenvolver sua marcha, desde o engatinhar, assume a direção de sua movimentação. Quando aprende a ler, a criança parece assumir definitivamente sua comunicação.

Nesta fase é importante a presença efetiva e afetiva dos pais, participando prazerosamente e acompanhando as atividades escolares, em casa e na escola. Não esperar para ir à escola quando os filhos têm problemas. Bons professores e boas escolas não bastam. É fundamental a presença e o interesse dos pais.

Se por um lado as características cognitivas são as mais esperadas, por outro temos nas mudanças psicossociais as mais importantes construções da etapa da meninice.

Esta é uma etapa de concretização, de cristalização, na qual todas as conquistas realizadas durante a primeira infância serão sedimentadas para a posterior evolução da criança e entrada na adolescência, quando outra onda de crescimento, em todos os sentidos, se dará novamente.

Assim como a criança começa a dar-se conta e construir um conceito mais elaborado sobre si, também começa a formar um conceito mais elaborado sobre os outros.

A relação com as figuras parentais costuma ser, menos afetiva e insegura, principalmente, se comparada à relação em idade pré-escolar.

As crianças continuam se apoiando em seus pais como base segura, como referência e sofrem forte influência dos genitores. Entretanto, mudam as conversas, a independência e o controle do comportamento tornam-se mais evidentes.

Em algumas culturas, é a hora de os pais começarem a passar aos filhos noções sobre as experiências essenciais para sua vida, como cuidar de crianças menores, de animais, cultivar e preparar a terra e as plantas, preparar alguns alimentos.

A sobrevivência da família pode depender em certa medida do conhecimento destas tarefas. A figura de autoridade, geralmente representada pelo pai/mãe, costuma ser a de maior sucesso para apoiar e estimular o surgimento de tais competências na criança e é muito importante, no que se refere à segurança da criança sobre suas competências.

Entre os 6 e os 10 anos de idade é esperado que as crianças passem a preferir as brincadeiras com seus companheiros, seus pares, às brincadeiras com adultos (pais, tios, professores) e estas atividades podem consumir todo o tempo da criança à exceção daquele passado na escola, ou comendo, ou dormindo.

Meninos brincam com meninos e meninas brincam com meninas, com suas áreas e seus tipos de brincadeiras e jogos (alguns dos quais permitem certa mistura e até promovem certo desafio entre meninos e meninas, onde há uma disputa de um gênero contra o outro).

Os vínculos de amizade passam a ser mais estáveis e menos efêmeros.

Sexualidade

Período de relativa latência, com exceção de algumas crianças que possam ter o início de mudanças físicas e hormonais antecipadas.

A partir de 8 anos, em geral, há muita informação e conhecimento, frequentemente excessivos e desnecessários, às vezes prejudiciais. Os pais devem estar, como sempre, disponíveis no sentido de orientar e ajudar a criança, evitando especialmente estímulo à sexualidade precoce.

Além do diálogo, é fundamental a vigilância. Ocupar-se com os filhos, preocupar-se, saber onde estão, com quem estão e o que estão fazendo, deve ser uma busca permanente, pois este comportamento dos pais reduziria em muito a possibilidade dos filhos se envolverem em situações indesejáveis e de risco.

PRÉ- ADOLESCÊNCIA

Esta fase ainda é muito importante na construção e no desenvolvimento da autoestima, afinal é quando estão sendo desenvolvida boa parte das competências da criança, além de ser o momento no qual ela está ampliando seu círculo social, sendo aceita em seu ambiente escolar.

A pré-adolescência é uma fase que passa muito rapidamente na vida dos nossos filhos, durando 2 a 3 anos.

Há uma concordância entre vários autores de que a melhora das condições nutricionais contribuiu para uma maior precocidade dos fenômenos físicos, que inauguram a adolescência.

É consenso de que a mídia desempenha um papel importantíssimo na mudança comportamental das crianças, antecipando comportamentos e condutas esperadas numa fase mais tardia, mas que pela estimulação constante e poderosa dos meios de comunicação, em especial as mídias digitais e os dispositivos eletrônicos, têm gerado mudanças nas relações familiares e no comportamento das crianças, que estão cada vez mais expostas.

A possibilidade de uma comunicação cada vez maior, com outros grupamentos familiares, com crianças oriundas de outras constituições familiares, de forma direta, ou através da mídia eletrônica, a maior permanência fora dos limites domiciliares, na escola e ou em outras instituições, futebol, tênis, aulas de inglês..., tem exposto nossos filhos por um tempo demasiado a fatores significativos de estimulação a mudanças comportamentais.

A atividade lúdica na pré-adolescência sofre profundas transformações, obviamente, respeitando-se características culturais, regionais, que também interferem muito nas escolhas. É fase rica para as atividades grupais, esporte coletivo, que ajudam na construção de um comportamento social, solidário e cooperativo.

Embora busquem autonomia e independência, ainda são muito inseguros. Mesmo rejeitando os limites e a proteção dos pais, ainda necessitam muito dos limites, que devem ser estabelecidos de acordo com as características de cada grupamento familiar.

Outro comportamento importante para os pais é envolver-se em programas e discussões com outros pais, para traçar condutas e posturas que possam ser comuns e saudáveis para seus filhos, diminuindo posturas contraditórias entre famílias próximas. Participar o máximo possível das atividades da vida dos filhos.

Para refletir:

- Do que nós somos feitos?
- Como construímos a nossa vida?
- O que nos lembramos da nossa infância?
- Como fomos educados e como estamos educando nossos filhos?
- Um dia fomos crianças... tivemos infância?
- Onde adquirimos o manual de instruções dos nossos filhos?
- O que será que nossos filhos registram de nós?
- Conheço e atendo às necessidades dos meus filhos naquilo que eles mais precisam?
- Como educar a infância na Era da mídia?

1 – O que os pais podem fazer durante a gestação para melhorar o desenvolvimento do seu filho já na vida intrauterina?

Muitos fatores influenciam o crescimento e o desenvolvimento de uma gestação, mas sem dúvida o mais importante é o fato de ser uma gravidez desejada. Este futuro bebê precisa ser querido e amado como nunca. A gestante precisa se dedicar a um pré-natal adequado, e saber que a vida intrauterina é influenciada por todo o ambiente que a cerca. Os eventos, tanto biológicos quanto psicológicos que ocorrem durante a gestação, podem desencadear mudanças no desenvolvimento físico e emocional, que vão marcar o futuro da criança.

A gestação é o período de maior crescimento na vida. De 0 a 50 cm em 9 meses, geralmente.

No fim do 2º trimestre da gestação, o bebê sente e sabe que existe.

Os sentidos se desenvolvem a partir do 4º mês.

Os primeiros contatos, as primeiras trocas entre mãe e filho são a tatuagem emocional. Aqui começa a formação e a evolução do apego, essencial para a formação das primeiras relações afetivas, base para os relacionamentos futuros no decorrer da vida.

2 - Que atitudes e comportamentos dos pais seriam mais importantes para atender às necessidades básicas da criança de 0 a 3 anos?

É imprescindível que os pais tenham consciência da importância que tem o seu comportamento e as atitudes em relação aos filhos, dispendendo tempo e a atenção necessária ao seu crescimento e desenvolvimento. É a fase da ligação. Dependência total de outro ser.

O ser humano é por essência o ser do amor, é esse amor o alimento psicológico que lhe garante a sobrevivência. O bebê nasce totalmente indefeso e com necessidade absoluta de ser cuidado por outro ser humano. Tem necessidades fisiológicas que precisam ser satisfeitas, e não sobrevive se não for devidamente cuidado.

A amamentação é dar amor na linguagem que o bebê entende. Essencial para a sobrevivência do bebê e a criação do vínculo recíproco.

“Leite materno, fonte da vida, que brota da terra onde nasci.”

A mãe é a fonte de satisfação do bebê. Amor materno e eterno.

Precisa de cuidados com o seu corpo, higiene, alimentação, calor, carinho, colo, aconchego, presença concreta de um ser humano, constância e continuidade de quem a atende.

A criança precisa se sentir desejada, amada e receber dos pais cuidados de atenção, proteção e segurança. Ser apreciada, aceita e fazer parte do grupo.

Outro aspecto que os pais devem ter muita atenção é para a necessidade de brincar. O brincar também é essencial para o desenvolvimento das crianças e para a saúde mental do futuro adulto. A atividade lúdica com movimentos é fundamental.

John Bowlby, no livro “Uma base segura”, diz: “Ter um filho e cuidar dele é apostar alto. Mais do que isto: um cuidado bem-sucedido é a chave principal para a saúde mental da geração seguinte”.

Winnicott fala que: “A prevenção dos problemas psiquiátricos de uma criança, é feita por uma mãe que tem prazer em cuidar de seu filho”.

No aspecto da socialização, esta é a fase captativa, e a criança se vê como o centro do mundo. É hedonista e egocêntrica.

Ao pai, cabe mostrar à criança que existe um outro mundo além da mãe, e quebrar o vínculo simbiótico, apresentando o filho ao mundo.

3- Que atitudes demonstram o cuidado e o zelo que a criança espera e necessita, de 3 a 6 anos?

Em primeiro lugar, os pais devem permitir que a criança tenha uma infância plena, tendo o cuidado de não se influenciar com os estereótipos da mídia, na cultura em que está inserida.

Nesta fase, a criança precisa da atenção dos pais, de comunicar-se com os pais e ser ouvida, de compreender normas e valores e mais uma vez, ser aceita e amada pela família.

É a fase captativa-oblativa, onde vivencia trocas afetivas, se as teve em nível satisfatório.

É a fase da identificação sexual, onde um grande número de acontecimentos está definindo e interferindo no futuro comportamento sexual.

Os pais são o modelo de comportamento que referencia as atitudes da criança. A criança vive o que aprende.

Estabelecer rotinas de acordo com o ritmo de cada criança, para que os pais se organizem melhor.

Com a evolução da ciência, novos estudos têm demonstrado que o “período de ouro” para programar a saúde física e emocional da criança e excelente desenvolvimento, começa no período da concepção (cerca de 3 meses antes da fecundação do óvulo) e vai até o 5º ano de vida da criança, compreendendo assim um período de aproximadamente 2200 dias.

A atenção recomendada para 2200 dias, é um alerta para que os pais sigam com atenção até os 5 anos, pois é uma fase de importante desenvolvimento cerebral.

4 - Como os pais e educadores podem demonstrar a atenção necessária para o bom desenvolvimento da criança de 6 a 10 anos?

Para muitos, esta é a fase do início da escolarização, onde a referência que antes era restrita ao lar, passa a ser a escola, que agora também participa do processo educativo.

É importante a presença efetiva e afetiva dos pais, acompanhando as atividades escolares, em casa e na escola, demonstrando interesse pelo desempenho do filho.

Os pais podem demonstrar a atenção necessária aos filhos, conversando sobre o que eles sentem e pensam.

A comunicação é essencial nesta fase, principalmente para se compreender normas e valores.

Os pais, mais do que nunca, precisam ajudar os filhos a conhecer o mundo que os cerca, dando-lhes uma independência relativa, incentivando-os em suas novas aquisições no aspecto intelectual (leitura/escrita), social (ampliação do círculo social, bem como das possibilidades sociais), físico (estimulando a prática de esportes, competição e jogos em equipes) e afetivo (com o estabelecimento de novos laços afetivos).

Os pais devem apoiar e ajudar na construção da autoestima dos filhos, porque este é o momento que estão sendo desenvolvida boa parte, das competências da criança, além de ser o momento em que ela está ampliando o seu círculo social, sendo aceita em seu ambiente escolar.

Os pais devem estar sempre disponíveis no sentido de orientar, informar e ajudar a criança, evitando especialmente um estímulo à sexualidade precoce.

5 - Como podemos nos fazer presentes na vida dos pré-adolescentes, de 10 a 13 anos?

Fase de profundas transformações, mudanças físicas e psicológicas, e é um período que passa muito rápido.

A exposição excessiva aos meios de comunicação, muitas vezes sem controle dos pais, são fatores significativos de estimulação às mudanças comportamentais.

Sem dúvida alguma, nesta fase os pais devem participar ao máximo da vida dos filhos, tendo sempre um diálogo franco e aberto.

Muito embora busquem a autonomia e a independência, ainda são muito inseguros, necessitando ainda dos limites dos pais.

Devemos acolher o grupo de amigos.

Nesta fase, os filhos devem se sentir parte importante na família, assumindo responsabilidades e tarefas.

CONCLUSÃO

É importante conhecer todas as etapas do desenvolvimento do ser humano para poder educar com assertividade. É tarefa primordial dos pais e educadores, tornar as crianças saudáveis e felizes nas diferentes fases da vida, pois:

- É dentro da família que se estabelecem os vínculos afetivos que devem ser seguros, tranquilos, carinhosos e alegres;
- É importante a relação entre escola e família assim como entre pais e filhos.
- É uma trajetória rica, repleta de desafios, descobertas e gratificações.

Fábula: Higino

“Certa vez, ao atravessar um rio, Cuidado (Cura) viu um pedaço de terra argilosa. Ocorreu-lhe então a ideia de moldá-lo, dando-lhe forma. Enquanto pensava sobre o que acabara de criar, interveio Júpiter. Cuidado pediu-lhe que insuflasse espírito à forma que ele moldara, no que Júpiter atendeu prontamente. Cuidado quis, então, dar um nome à sua criação, mas Júpiter se opôs, exigindo que ele, que lhe dera espírito, fosse também quem lhe desse o nome. Enquanto Cuidado e Júpiter (Zeus) disputavam sobre quem lhe daria o nome, apareceu a Terra que, tendo cedido parte do seu corpo para o que fora criado, queria também nomeá-lo. Diante de tamanha contenda, decidiram que Saturno seria o juiz da disputa. Saturno tomou então uma decisão equânime, proferindo a sentença: “tu, Júpiter, por teres dado o espírito, deves receber na morte o espírito de volta: tu, Terra (Tellus), que cedeste do teu corpo, receberás o corpo de volta. Mas como foi Cuidado quem primeiro o formou, pertencerá a ele enquanto viver. E havendo entre vós disputa insolúvel sobre o seu nome, eu o nomeio: chamar-se-á ‘homem’, pois foi feito de húmus (terra fértil) ”.

O que fica definido é que enquanto houver vida, o homem pertencerá ao cuidado, a cada hora, cada minuto, cada instante. Com isso, se pode dizer que não há distinção entre cuidado e vida humana. Ambos entrelaçam-se, confundem-se numa só unidade: o homem, vivendo, cuida; cuidado vive.

Portanto, a vida é o resultado que o cuidado nos proporcionado tempo entre nascer e morrer.

PARA REFLETIR

- Conheço as características e necessidades de meus filhos e atendo a cada uma no que mais precisa?
- Por que a cada dia mais, estamos terceirizando a educação dos nossos filhos?
- Valorizo cada comportamento positivo do meu filho?
- Frente a nossos filhos, qual o maior compromisso que temos?

CONVITE À AÇÃO

- Inaugure uma conversa com seu filho sobre seus medos, angústias, frustrações. Se coloque numa posição de escuta, sem críticas ou julgamentos. Demonstre afeto e apoio e ajude-o a superá-los de forma positiva.

REFERÊNCIAS

John, Bowlby. Uma base Segura. Porto Alegre, Artes Gráfica, 1980.

Ivan, Capelatto e José, Martins Filho. Cuidado, afeto limites: uma combinação possível – Campinas, Papyrus Mares, 2012.

T. Berry Brazelton. Ouvindo uma Criança. São Paulo, Martins Fontes, 1990.

Bernard, Golse Sobre a psicoterapia pais-bebê: narratividade, filiação e transmissão . São Paulo, Casa do Psicólogo, 2003.

Marisa, Schargel Maia (org.) Por uma ética do cuidado – Rio de Janeiro, Garamond, 2009.

Thomas, Verny e John, Kelly. A vida secreta da criança antes de nascer – Rio de Janeiro, Cis José Salmi, 1981.

Celso, Gutfreind. Narrar, ser mãe, ser pai – Rio de Janeiro, DIFEL, 2010.

Haim, G. Ginott. Entre Pais e Filhos – São Paulo, Elsevier, 2004.

Educar um desafio – Coleção “ Escola de Pais em ação”, 2006.

Filhos nascendo, filhos crescendo, família mudando. (33º Congresso da Escola de Pais do Brasil).

Família, caminho da independência segura. (41º Congresso da Escola de Pais do Brasil).

Filmes Sugeridos:

A procura da Felicidade

ABC do amor

A invenção da infância

Jack

Meu malvado favorito.

Toy Story 3

Texto base:

Maria Inês e Cesar Augusto Detoni – Seccional Erechim

Elaborado:

Jean Khater Filho – Conselho de Educadores (2014)

Texto reeditado em 2023

ANEXO I

De onde surgem as emoções e sentimentos

Para Fonseca (2016), “O primeiro contato com as emoções e sentimentos acontece já na vida intrauterina. É cientificamente comprovado que as emoções e sentimentos dos pais são transferidos para o bebê durante a gestação: todos os medos, tristezas, raiva, alegrias, amor e culpa que os pais sentem também são sentidos pelo bebê”. Com isso, confirmamos a importância da harmonia no ambiente e relacionamento familiar desde a gestação.

A partir dessas experiências e até os sete anos de idade, o indivíduo desenvolve seus programas emocionais. É nesse período que ele registra e interpreta todas as emoções e experiências de acordo com seus sentimentos, transformando suas interpretações em padrões emocionais e comportamentais que podem refletir por toda a vida.

Desenvolva sua Inteligência Emocional

Emoções como medo, raiva, tristeza e alegria fazem parte do desenvolvimento e contribuem diretamente para a sobrevivência do ser humano. Quando bem direcionadas, servem para impulsionar e proteger a pessoa de diversas situações do dia a dia.

Todos os seres humanos têm a possibilidade de melhorar e desenvolver suas emoções. A Inteligência Emocional pode ser desenvolvida, treinada e aprimorada por meio da construção de novos hábitos, novas formas de pensar e se comportar.

O neurologista António Damásio (1996), apresenta uma proposta baseada em pressupostos neurológicos. Ele distingue vários tipos de emoções:

- **Emoções Primárias:** são consideradas inatas ou “reflexas”, estas são comuns a todos os seres humanos, independentemente de fatores sociais ou socioculturais. Deste grupo, fazem parte as emoções básicas ou elementares, como: a alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa.
- **Emoções Secundárias ou sociais:** são mais complexas que as primárias, estas dependem de fatores e variáveis socioculturais. Estas podem variar amplamente e radicalmente entre culturas e/ou sociedades. Exemplos dessas emoções, é possível enumerar: a culpa, a vergonha, a gratidão, a simpatia, a compaixão, o orgulho, a inveja, o desprezo, o espanto.
- **Emoções de Fundo:** estas estão relacionadas com o bem-estar ou com o mal-estar interno. Estas são induzidas por estímulos internos, com origem em processos físicos ou mentais, levando o organismo a um estado de tensão ou relaxamento, fadiga ou energia. Estas emoções expressam-se em alterações musculoesqueléticas, refletindo-se em variações na postura e nos movimentos.

Uma emoção propriamente dita é um conjunto de respostas químicas e neurais que formam um padrão diferente do habitual. Estas respostas são produzidas quando o cérebro normal, recebe um estímulo que “quebra” esse “equilíbrio”, desencadeando a emoção.

Os sentimentos são únicos aos seres humanos, podemos considerá-los uma evolução das emoções. O sentimento é uma autopercepção do próprio corpo, acompanhada pela percepção de pensamentos com determinados temas e pela percepção de um modo de pensar.

O MEDO

É uma reação normal que surge no desenvolvimento psicológico da criança. É uma sensação de impotência e incapacidade frente a uma situação. É uma emoção desagradável que ocorre frente a um perigo real ou imaginário.

As crianças com sua segurança centrada no adulto conhecido, passam por inúmeras situações de medo e angústia, e os adultos devem estar cientes de que chantagens e educação pelo medo são maléficas e vêm na contramão da educação. (Ex. bicho-papão, home do saco, etc.)

O que significa?

Que me sinto desprotegido, frágil, em perigo, exposto, sem saída ou inseguro.

Qual a sua importância?

Tem a função de preservar a nossa vida; ele prepara o nosso corpo para lutar, fugir ou paralisar; o medo é adaptativo e filogeneticamente transmitido.

Seu excesso:	Sua falta:
<ul style="list-style-type: none"> • Pode paralisar a nossa vida; • Pode atrapalhar nossas decisões; • Deixar-nos extremamente estressados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nos coloca em risco por não avaliar e considerar os riscos potenciais para a nossa sobrevivência.

Como ajudar a criança medrosa?

- ✓ Garantir apoio e afeto repetidas vezes durante o dia;
- ✓ Nunca educar pelo medo, nem nas brincadeiras;

- ✓ Não humilhar a criança por ter medo. Ela poderá esconder o fato e sofrer duplamente por ter medo e não poder contar com nosso apoio;
- ✓ Não forçar a enfrentar situações que lhe causem medo. A segurança virá aos poucos e a criança superará esse sentimento;
- ✓ Conversar, contar histórias, desenhar. Ex: pedir para a criança desenhar o medo em um papel, depois começar a transformar este desenho em algo diferente, engraçado e inofensivo, como desenhar bigode, lacinho, bolsinha, cílios, boné, óculos, cabelo etc. Com esta atividade a criança irá aprender que ela pode enfrentar o medo e transformá-lo, para deixá-lo menos amedrontador. Use e abuse de atividades que estimulem as crianças a falarem e refletirem sobre suas emoções, assim elas se sentirão mais seguras para enfrentar situações que provoquem emoções desagradáveis;
- ✓ Demonstrar sempre compreensão e aconchegar no momento agudo do medo. Posteriormente, tentar identificar suas causas, procurando ouvir quais os motivos de seus medos reais e imaginários;
- ✓ Ter muita paciência. Para ajudar a criança que tem medo do escuro, por exemplo, devemos acompanhá-la até o ambiente que lhe causa medo; demonstrar que ela está segura; que tem a sua proteção e carinho, aos poucos, irá adquirindo confiança e o medo desaparecerá;
- ✓ Falar com a criança sobre seus medos e ouvir o que ela tem a dizer. É importante que a criança se sinta segura para compartilhar seus temores e inseguranças, sem receio de julgamentos. Por isso, seja compreensivo para ajudá-la a enfrentar essa situação.
- ✓ Estimular a expressar e nomear o sentimento e a encontrar uma maneira de lidar - adquirindo confiança o medo será uma proteção não um bloqueio.

O CIÚME Sentimento de angústia provocada pelo sentimento exagerado de posse, pela falta de exclusividade e pelo receio de perder o objeto/pessoa amado(a). O ciúme se manifesta na criança devido a uma sensação de instabilidade e de receio.

Como se manifesta?

Atitudes de regressão, roer unhas, dormir mal, chorar com frequência, irritação desproporcional, queda no rendimento escolar.

Como ajudar a criança ciumenta

- ✓ Saber que são normais reações de hostilidade, antagonismo e raiva.
- ✓ Preparar bem o nascimento do irmão(ã).
- ✓ Encorajar a independência e valorizá-la por isso.

- ✓ Assegurar o amor, atenção e afeto por todos.
- ✓ Mostrar a necessidade de proteção que o irmão precisa.
- ✓ Demonstrar vantagens de ser o maior ou menor.
- ✓ Não chamar a criança de ciumenta.
- ✓ Evitar favoritismo, comparações e preferências entre amigos e irmãos.
- ✓ Acolher! Quanto mais acusamos ou negamos o que a criança sente, mais confusa a deixamos. Sentir ciúmes de irmãos, de amigos em relação a seus pais é muito comum. Mas muitas vezes tratamos a criança como se ela não tivesse direito de sentir o que está sentindo. A falta de empatia com o que o outro está vivendo nos leva a rotular, julgar e condenar.
- ✓ Aceite que a vida da criança está passando por mudanças. Acolha o que ela está sentindo e crie estratégias que a faça sentir-se amada, como por exemplo, o dia do filho único. Ter um espaço de tempo só com aquela criança, onde a sua atenção esteja destinada 100% para ela, traz conforto e o sentimento de importância, de sentir-se parte. Quando a criança sente ciúmes, ela está buscando aceitação, sentir-se parte daquela família.
- ✓ Crie momentos que sejam compartilhados com toda a família...Mas também momentos em que a criança possa sentir-se única para a mãe e o pai. Se os filhos já forem maiores e tiverem conflitos, intervenha o menos possível nos seus conflitos. Dê a eles a oportunidade de aprender a resolver sozinhos. Quando for preciso intervir, atue como mediador e não como juiz. Quando nos posicionamos sobre quem está certo ou errado estimulamos o ciúme entre os irmãos. Respire, escute o que a criança tem a dizer. Quando a criança se sente ouvida o ciúme fica para trás.

A RAIVA

O que significa?

Que a pessoa se sente desrespeitada, ofendida, indignada e injustiçada.

Qual a sua importância?

- Serve para nos proteger contra quem nos ataca, desrespeita, viola limites e/ou difama.
- Serve para colocar limites.

Seu excesso:	Sua falta:
<ul style="list-style-type: none"> • Nos deixa descontrolados, agressivos <i>com as pessoas com quem convivemos</i>; • Geralmente, a raiva esconde a tristeza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nos deixa passivos diante dos outros; • Pode fazer com que aceitemos tudo o que os outros possam fazer de mal ou desagradável a nós.

Como lidar com a raiva?

Em primeiro lugar, é preciso entender que a raiva é natural, uma reação fisiológica que provém das frustrações que sentimos e que acompanha crianças e adultos ao longo da vida. No caso dos bebês, a raiva vem quando há fome, cansaço e sono, manifestando-se principalmente pelo choro.

Conforme vamos crescendo, outros motivos passam a desencadear momentos de raiva e a forma como manifestamos isso muda também.

E lidar com a raiva nem sempre (ou quase nunca) é uma tarefa fácil. Imagine então como é para as crianças.... Por isso, quando o pequeno explode em um momento de raiva, o primeiro passo é ter calma. Tentar reprimir este sentimento não é uma atitude educativa, mas isso não quer dizer que você precisa fechar os olhos quando seu filho estiver tendo um ataque de fúria.

Reunimos aqui 5 dicas para ajudar os pequenos a lidar com a raiva:

1. Incentive que o pequeno expresse os motivos de sua insatisfação
Por mais que o momento da raiva não seja o ideal para perguntar o que está se passando com seu pequeno, o diálogo é sempre um bom caminho. Portanto, ao invés de tentar falar mais alto, tente escutar o que está frustrando a criança. Deixe que desabafe. Quando falamos em voz alta o que estamos sentindo, conseguimos compreender melhor a situação, enxergando-a com mais clareza. Caso seu pequeno já saiba escrever, você pode pedir para que ele registre com palavras o motivo da sua raiva. Se ele for mais novinho, sugira que faça um desenho para expressar os motivos de sua insatisfação.

Troque o “Pare de chorar” por:

<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Tudo bem se sentir triste.</i> ✓ <i>Eu entendo que isso é bem difícil para você.</i> ✓ <i>Eu sinto muito que isso tenha acontecido. Quer conversar?</i> ✓ <i>Estou aqui para o que você precisar.</i> ✓ <i>Isso vai passar.</i> ✓ <i>Se quiser me contar o que aconteceu, estou te ouvindo.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Não parece justo.</i> ✓ <i>Não há nada mais importante do que estar com você agora.</i> ✓ <i>Eu queria que não fosse tão difícil, meu amor.</i> ✓ <i>Vou ficar com você enquanto você está chateado, tá bem?</i> ✓ <i>Você está em segurança.</i> ✓ <i>Eu vou te ajudar a resolver.</i>
---	---

2. Agir proativamente – normalmente uma crise de raiva acontece quando seu filho está com fome, irritado, sozinho ou cansado - planeje as atividades e lembre de considerar todos esses aspectos, (exemplo: criança se sente sozinha porque o irmão está brincando como coleguinha e ele não se encaixa na atividade). (SEIGEL; BRYSON, 2016).

3. Primeiro a conexão depois a orientação - acolha, acalme, descreva o que você está vendo, não dê sermão, depois redirecione e oriente.

4. Dê um tempo

Caso o acesso de raiva tenha acontecido em casa, saia de perto do pequeno, vá fazer alguma outra tarefa e deixe que ele fique um pouco sozinho. Dê um tempo para que ele possa se acalmar, refletir e ver a situação com mais clareza. Em alguns momentos, falar pode apenas piorar

a situação, deixando-o ainda mais irritado. Às vezes, apenas por ficar um tempo sozinha, a criança já fica mais tranquila.

5. Depois que a poeira baixar, sentem-se para conversar. Após a criança se distrair e se acalmar, sente-se com ela para conversar. Busque entender e fazê-la entender também o que aconteceu para deixá-la tão nervosa. Como ela se sentiu com isso? Como ela reagiu? Quais os melhores caminhos para enfrentar as – inevitáveis – frustrações? Você pode incentivá-la a sempre expressar o que a está incomodando, seja por conversa, desenhos ou um diário! Assim, você evita que novos ataques de raiva sejam frequentes.

MENTIRA

Segundo a ESCOLA DE PAIS (2016), a mentira não é um comportamento natural. A criança aprende a mentir por volta de 4 - 5 anos, ensinada por um adulto ou por outra criança ou por medo de repressão.

Motivos que levam uma criança a mentir:

- imitação;
- autodefesa;
- vingança quando está com raiva ou com ressentimento;
- desejo de ser aceita por pais exigentes ou perfeccionistas.

O que fazer?

- Observar inicialmente se é um relato que possa parecer fantasioso, envolve uma mentira real ou uma fantasia, o que é frequente na imaginação infantil, que é muito fértil.
- Aceitar a criança, aceitar seu desejo e ajudá-la a diferenciar o desejo e a imaginação da realidade, sem chamar a atenção ou brigar. Quando for mentira mesmo, identificar o motivo que a está levando a mentir: se é por medo, necessidade de aceitação, defesa, raiva, etc.

Atitudes práticas para evitar a mentira:

- falar e cultivar sempre a verdade;
- mostrar que ela pode falar a verdade porque é muito amada;
- mostrar que a mentira é mais grave do que o erro que eventualmente cometeu;
- nunca humilhar a criança expondo suas mentiras.
- corrigir nossa atuação de pais e educadores, naquilo que possa causar medo e pressionar a criança.

- A criança criada na mentira sente-se insegura e perde a confiança nos pais. Acredita que pode conseguir o que quiser e aprende a enganar e ludibriar.

Cabe aos pais e educadores refletir, levantar as causas das manifestações e comportamentos das crianças. Quando as emoções são acolhidas e trabalhadas com naturalidade pelos pais, os filhos crescem compreendendo que não há nada de errado em sentir emoções e a importância está em desenvolver a habilidade de saber compreender e controlar o tipo de resposta ou reação a cada uma, e fica muito mais fácil reproduzir esse comportamento de autorregulação fora de casa.

REFERÊNCIAS

DAMASIO, Antonio R. O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano; tradução Dora Vicente e Georgina Segurado. 1ª ed. SP: Companhia das Letras, 1996.

ESCOLA DE PAIS DO BRASIL. Educar um desafio. 3ª ed. SP, 2006.

FONSECA, Rodrigo. Qual a diferença entre emoção e sentimento na psicologia? SBIE. 2016. Disponível em: <http://www.sbie.com.br/blog/qual-diferenca-entre-emocao-e-sentimento-na-psicologia/>. Acesso em 02 mar.2022.

PONTES, Nathalia. Como ensinar seu filho a lidar com as emoções. Leiturinha. 2022. Disponível em: <https://leiturinha.com.br/blog/como-ensinar-seu-filho-a-lidar-com-as-emocoes/> . Acesso 04 mai.2022.

Texto reeditado em 2023