

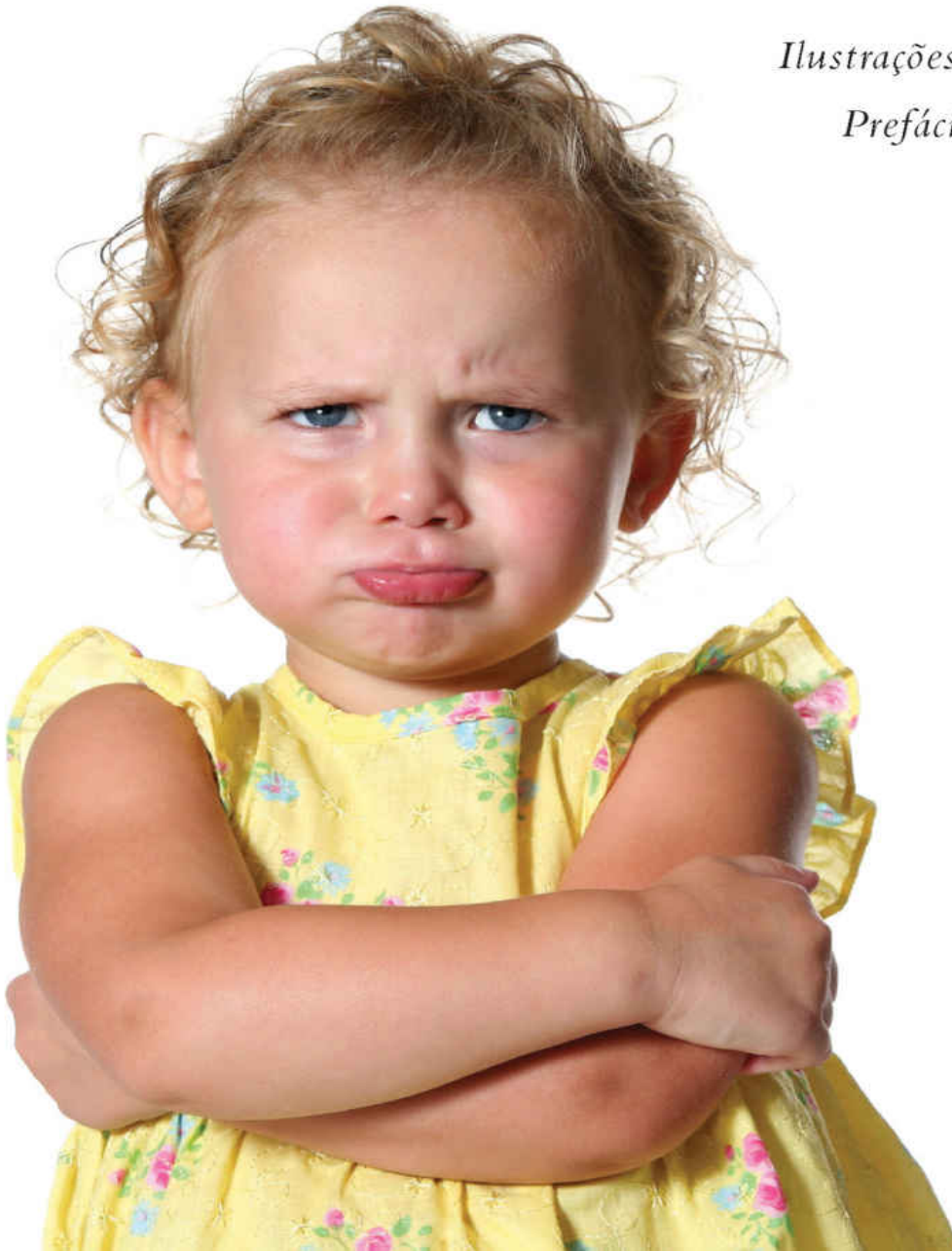
Isabelle Filliozat

# JÁ TENTEI DE TUDO!

Birras, manhas e ataques de raiva:  
como lidar com crianças de **1 a 5 anos**

*Ilustrações de Anouk Dubois*

*Prefácio de Rosely Sayão*



SEXTANTE

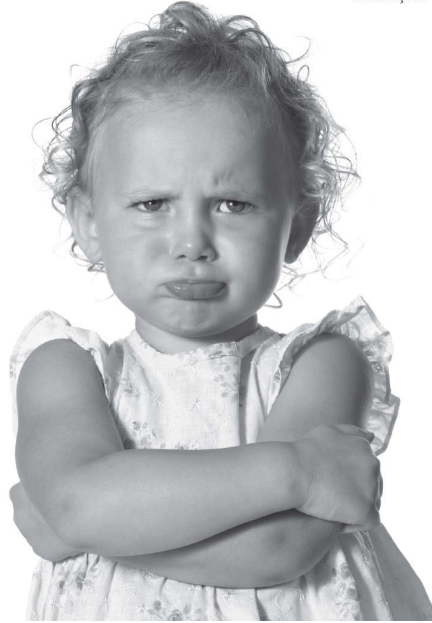
**JÁ TENTEI  
DE TUDO!**

Isabelle Filliozat

# JÁ TENTEI DE TUDO!

Birras, manhas e ataques de raiva:  
como lidar com crianças de **1 a 5 anos**

*Ilustrações de Anouk Dubois*



Título original: “*J’ai Tout Essayé!*”

Copyright © 2011 por Éditions Jean-Claude Lattès

Copyright da tradução © 2014 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução*

Daniela Cerdeira

*preparo de originais*

Magda Tebet

*revisão*

Clarissa Peixoto e Sheila Til

*projeto gráfico e diagramação*

DTPhoenix Editorial

*capa*

Raul Fernandes

*imagem de capa*

© princessdlaf / iStock / Getty Images

*adaptação para e-book*

Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

F522j

Filliozat, Isabelle

“Já tentei de tudo” [recurso eletrônico] / Isabelle Filliozat [tradução de Daniela Cerdeira]; Rio de Janeiro: Sextante, 2014.

recurso digital

Tradução de: “*J’ai Tout Essayé!*”

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 97-85-431-0137-8 (recurso eletrônico)

1. Mãe e filhos. 2. Mães – Psicologia. 3. Maternidade – Aspectos psicológicos. 4. Livros eletrônicos. I. Título.

14-14637

CDD: 372.21

CDU: 372.21

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)  
[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

A meu querido e doce Éric  
e também às nossas duas maravilhas, Salomé e Juliette.

ANOUK

A Margot, minha filha,  
a Adrien, meu filho,  
que iluminam a minha vida diariamente.  
Vocês me deram muito sobre o que me questionar e pensar.  
Vocês me ensinaram tanto!  
Gostaria de já saber, quando vocês eram pequenos,  
o que sei hoje para poder tê-los acompanhado  
compreendendo ainda melhor as suas necessidades.

ISABELLE

“Todos os adultos já foram crianças um dia,  
embora poucos se lembrem disso.”

Antoine de SAINT-EXUPÉRY

## SUMÁRIO

Prefácio de Rosely Sayão

Apresentação

Isabelle Filliozat

Anouk Dubois

Modo de usar

1. Cuidar de um filho é mais complicado do que cuidar de uma planta

O que é a pirraça?

O que está acontecendo?

O reservatório de amor da criança está cheio?

Palavras de amor

O tempo compartilhado

Abraçar, beijar, afagar, acariciar... O contato físico

Crises de raiva e outras tempestades emocionais

Ela não para quieta

A criança se balança na cadeira

O que cabe aos pais

É da idade!

2. De 1 ano a 1 ano e meio: a fase do não dos pais

Dizer “pare” é melhor do que dizer “não”

Intervir fisicamente

Ela ignora as regras, não respeita limites nem proibições!

Ela faz exatamente o que acabei de proibir que fizesse; e me olha nos olhos enquanto faz!

Ele quer tudo, imediatamente!

Ele aponta para as coisas e quer tudo sempre!

Ela cai e me olha antes de chorar

Ela fica em prantos quando me afasto

Ela acorda à noite!

3. De 1 ano e meio a 2 anos: a fase do não das crianças

Ela se opõe

A menor frustração a faz gritar

Ela me irrita com tantas perguntas

Ele faz bobagens

Ele bate, morde, puxa os cabelos...

4. De 2 anos a 2 anos e meio: ordem, em ordem, sem ordens!

Ela coloca a cabeça em ordem!

Cada coisa a seu tempo e na ordem!

Ela não quer ir embora da pracinha

Acolher as emoções e os sentimentos

Ela tem medo de coisas novas

Ela não quer dormir

Ele não atende quando eu chamo

Ela se recusa a comer e/ou brinca com a comida

Ele fala palavrões

5. De 2 anos e meio a 3 anos: eu quero... sozinha!

Sozinha!

Eu quero!

Ele não sabe o que quer

6. 3 anos: juntos

Não quero!

Ela conhece as regras, mas não as respeita

7. De 3 anos e meio a 4 anos: nascimento do imaginário – maravilhas e pesadelos

Ele tem pesadelos

Ela desenha, pinta, rasga e corta qualquer coisa a qualquer hora!

E diz: “Não fui eu!”

8. 4 anos: poder, regras e imagem de si

Ela fantasia e se gaba

Ele é tímido

Ela não sabe conter a língua

## 9. De 4 anos e meio a 5 anos: consciência de si e dificuldades de socialização

Ela está com dor de barriga

Ele é envergonhado

Ela demora horas para se vestir

Ele faz perguntas demais

## 10. Impor limites

Recusar, mas acolher a emoção

Melhor dar instruções do que proibir

Uma única palavra basta!

Melhor responsabilizar do que gerar culpa

Dar informações

O poder da descrição

Uma “bobagem”?

Punições

Gritos

Desvalorizações, julgamentos, rótulos

Tapas, cascudos e palmadas

Isolamento, “tempo para pensar”, castigo

Rejeição

Envergonhar

Desculpar-se e consertar a situação no lugar da criança

Consequências naturais ou lógicas, sanções reparadoras

## 11. Brigas entre crianças

Competição

Descarga de tensões

Ele não quer emprestar

Cada um na sua vez

Conflitos de território

[Luta contra a regressão](#)

[Ele me copia!](#)

[Ela não quer brincar com a amiga](#)

[12. De acordo com a idade](#)

[Ele mente](#)

[Um aprendizado progressivo: a arrumação do quarto](#)

[O que fazer?](#)

[Resolvendo um problema em oito etapas](#)

[As crianças de hoje são piores do que as do passado?](#)

[Conclusão](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre as autoras](#)

[Conheça outro título da autora](#)

[Conheça outros títulos da Editora Sextante](#)

[Informações sobre a Sextante](#)

# PREFÁCIO

Rosely Sayão, psicóloga

Ah, as crianças! Passamos os dois primeiros anos da vida delas oferecendo todos os incentivos e estímulos para que falem, andem, não tenham receio de se arriscar em novas experiências – como subir escadas e brincar na areia, por exemplo –, etc. Depois... bem, depois a história muda.

Pedimos, e até chegamos a implorar, que fiquem quietas, que parem de correr, que respeitem a palavra “não”... Enfim, queremos que se comportem!

Mas as crianças parecem ser impertinentes e muito mais resistentes do que nós, adultos. Elas fazem manha, birra, estardalhaços por qualquer motivo, brincam com a comida, fazem o que não deveriam fazer, não fazem o que deveriam fazer, desobedecem. E desobedecem, muitas vezes, olhando diretamente nos olhos da mãe ou do pai, que consideram esse olhar um desafio.

E como reagimos diante de tanta energia desperdiçada? Em geral, elevamos o tom de voz, nos irritamos, perdemos a paciência, apelamos para os castigos, tentamos convencer a criança a não agir assim.

E tudo isso adianta? Em geral, não. Ou melhor: às vezes até funciona, mas por um curto período de tempo. E aí não resistimos à tentação de dizer “Já tentei de TUDO!” – título deste livro de Isabelle Filliozat –, sua variante “Não tem jeito” ou até as duas coisas juntas: “Já tentei de tudo, não tem jeito.”

Entretanto, a autora nos mostra algo importante: essas estratégias têm mais relação com os adultos e sua maneira de pensar do que com a criança e seu modo de ser e de viver.

Devemos olhar para o comportamento de nossos filhos com um pouco mais de empatia, tentando entender o ponto de vista deles. Quando a criança faz birra porque a mãe não dá o que ela pede, podemos achar que essa é sua maneira de atingir a mãe. Mas podemos compreender de outra forma: a criança usa as estratégias acessíveis a ela nessa fase da vida para lutar pelo que quer.

E tem mais: a crise de birra libera as tensões do corpo da criança. Pensar assim ajuda a promover mudanças significativas em nossas reações quando a birra acontece, não é?

As ilustrações de Anouk Dubois são um capítulo à parte neste livro. Elas oferecem ao leitor uma compreensão leve e rápida de situações tensas que vivemos com nossos filhos e que muitas vezes provocam culpa, piorando ainda mais nosso convívio. Como se fossem pequenas histórias em quadrinhos, as ilustrações facilitam a identificação e apontam novas possibilidades.

Na maioria das vezes, os comportamentos impertinentes e repetitivos das crianças de até 5 anos, mais ou menos, são fruto de nossa dificuldade de entender melhor o que se passa com elas e, por essa razão, de reagir de modo adequado.

Que a leitura deste livro colabore para que as atitudes educativas com os filhos na primeira infância sejam tomadas sem estresse. Isso é bom para os pais e, mais ainda, para os filhos.

Boa e proveitosa leitura!

# APRESENTAÇÃO

Isabelle Filliozat

Tenho dois filhos. Como mãe, vivi momentos de grande felicidade quando me sentia em sintonia comigo mesma e com eles; mas também vivi momentos de enorme angústia. Sentia-me impotente, cheia de dúvidas, desafiada. Teria sido bom encontrar um livro que me desse informações sobre o que os meus filhos poderiam estar vivendo em determinadas situações e dicas para definir a minha própria atitude. Sempre me recusei a aceitar aquele velho conselho: “É pirraça, ele quer manipular você. É preciso mostrar quem manda...”



De um lado, o pouco que sabia sobre o cérebro de uma criança me levava a duvidar da sua capacidade de possuir tais estratégias, de outro, me parecia estranho que as crianças de certa faixa etária tivessem comportamentos tão parecidos. Isso deveria significar alguma coisa. Será que esses comportamentos que tanto incomodam os pais – a maioria das crianças de 2 anos tem crises de raiva; a criança de 1 ano e meio recebe a ordem de não fazer alguma coisa e vai fazer mesmo assim, e olhando nos olhos de quem ditou a ordem; um menino de 12 anos já não quer tomar banho; e as meninas de 15 empilham louça (suja) dentro do próprio quarto – poderiam ser interpretados como uma luta por poder? Quando um comportamento parece ser tão comum, posso continuar interpretando-o como uma

manipulação dirigida contra mim? A minha hipótese é que o comportamento das crianças, até mesmo o mais extremo, está a serviço de suas próprias necessidades de crescimento. Entender melhor as motivações delas pareceu-me fundamental, pois são as nossas interpretações que guiam nossos comportamentos.

Além disso, os modelos tradicionais de educação tinham fracassado, e eu constatava isso diariamente no meu consultório de psicoterapia e também, como você, no meu cotidiano. A autoconfiança, a segurança interior e a harmonia relacional não são muito frequentes na população adulta. Ora, era isso que eu buscava para os meus filhos, queria ajudá-los a se tornarem adultos responsáveis e independentes, desenvolvidos socialmente, e não adultos com pânico de falar em público ou que só respeitam as regras de trânsito por medo do policial.

Queria poder, diante das diversas situações que com certeza se apresentariam a mim, adotar uma atitude que fosse de fato educativa. Iria, portanto, refletir e não agir por impulso.

É o produto dessas reflexões que apresento neste livro. Não são receitas; não existe nenhuma receita de educação que nos leve a “acertar” com uma criança sempre! Muitas vezes, durante uma conferência ou um programa de rádio, os pais me pedem para dar “A” solução àquilo que eles definem como problema. Essa solução não vem pronta para uso. Existem sempre várias formas de analisar um problema e, portanto, várias soluções. Temos que desconfiar daqueles que gostam de dar lições e que acreditam que há uma única resposta para um conflito de relacionamento.

Uma mãe pergunta: Como reagir aos ataques de raiva de uma criança de 3 anos? Esse comportamento é visto como um problema ao qual se deve reagir, como se as crises de raiva da criança fossem sempre iguais e não tivessem causas específicas. Vamos ver, no final do capítulo 1, que a própria mãe, por ignorar o que estava acontecendo com o seu filho, tinha gerado na criança aquela crise de raiva diante da qual ela me perguntava agora como reagir. Vocês vão descobrir com espanto como nós mesmos podemos estar na origem de comportamentos que reprovamos.

A partir do momento em que passei a entender o que estava acontecendo entre mim e os meus filhos, tudo ficou claro. Eu era responsável por muitos de seus comportamentos de oposição. Eles reagiam como todos os seres humanos a uma imposição, a uma ordem; eles sentiam as mesmas emoções que os adultos, que eu própria... Ao modificar o meu comportamento em relação a eles, eu podia obter aquilo que, caso contrário, teria escorregado da minha mão como um sabão molhado. O que vou oferecer a vocês neste livro é uma espécie de revelação que tive.

“Já tentei de tudo!” Quantas vezes ouvi essa frase... Ela significa: utilizei todas as armas que possuo para tentar reprimir um problema.

Assim, me pareceu útil escrever um livro que ajudasse a identificar a fonte das dificuldades e que também apresentasse opções nas quais muitas vezes não pensamos no calor do momento.

## Anouk Dubois

Nasci em 1970. A partir do momento em que consegui segurar um lápis na mão, passei boa parte do meu tempo desenhando. Foi assim que a faculdade de belas-artes me pareceu a escolha evidente. Até que, um dia, tirei os olhos do papel para ver um pouco o que acontecia à minha volta, quer dizer, um pouco abaixo... Eu ia ter um bebê! E isso gerou uma explosão de dúvidas na minha cabeça. Como adoro papel, mergulhei nos livros para encontrar as respostas às minhas perguntas: O que é um bebê? Que língua ele fala? Como devo segurá-lo? Por que ele chora? Com que idade ele consegue comer sozinho? Ou seja, tudo o que os pais desejam saber para que o primeiro contato aconteça da melhor maneira possível.



Como não encontrei todas as respostas, decidi retomar os estudos. Foi assim que me tornei instrutora de Comunicação Eficaz, segundo o método do Dr. Thomas Gordon, e professora reconhecida pelo Aware Parenting Institute. Essa bagagem suplementar me ajudou a esclarecer inúmeros pontos, e foi com grande alegria que minha nova família recebeu o nascimento de uma irmãzinha para Salomé, abrindo assim novos horizontes parentais. Mais tarde, me formei em psicomotricidade e comecei a ver minhas dúvidas se dissipando. Os livros continuavam sendo os meus fiéis companheiros, mas tinha às vezes vontade de ver uma ou outra ilustração

surgir nas páginas das obras de psicologia, para que dessem uma legibilidade maior à escrita (meu lado artístico sempre alerta). Finalmente pude ver meu desejo se realizar: as ilustrações que acompanham este livro são fruto de um feliz encontro entre mim e Isabelle, movidas pela paixão comum pela infância e pelo desejo de vê-la plenamente realizada em relações mais harmoniosas no seio da família.

## Modo de usar

Começamos os tópicos com um desenho que representa uma situação familiar. Uma reação dos pais é desenhada em seguida.

► **A experiência da criança.** Menino e menina se alternarão, para respeitar a paridade. Essa paridade será também respeitada na alternância dos pronomes ele e ela. Essa escolha pode confundir o leitor, habituado à predominância do masculino. Mas a língua não é neutra, ela marca nosso inconsciente e reforça estereótipos. Para nós é importante que o masculino não se sobreponha sempre ao feminino. Optamos pela alternância em vez de sobrecarregar a leitura pelo acréscimo sistemático da notação do feminino (a). Mas é claro que as mensagens transmitidas pelo menino também valem para as meninas e vice-versa.



*Vou lhe dizer o que acontece comigo.*



► **Uma lâmpada LED** esclarece a situação sob o ângulo das descobertas das neurociências e da psicologia experimental.

► **Uma opção de ação positiva por parte dos pais** é apresentada por Isabelle e desenhada por Anouk.

Essa simplificação – que oferece uma situação e uma opção – tem um objetivo meramente pedagógico. É evidente que diante de cada situação uma série de opções pode ser considerada.

Sobretudo, não *acreditem* cegamente em nós! Este livro não apresenta uma *verdade*. Cada um deve observar, sentir, experimentar. Algumas atitudes positivas propostas para os pais poderão parecer simplistas, idealistas. Estamos tão acostumados com os conflitos familiares que eles nos parecem naturais; tão habituados ao fato de que nossos filhos não cooperam que hesitamos em acreditar que isso possa ser possível, e ainda por cima tão facilmente. Quando nos colocamos em posição de empurrar uma porta, pode parecer desconcertante descobrir que bastava puxá-la para que ela se abrisse. Eis, de certo modo, a proposta deste livro: analisar o sentido da abertura, e não forçar a passagem.

Este livro aborda poucas vezes as emoções. Preferimos nos concentrar nos comportamentos que são especialmente irritantes para os pais. As pirraças são mesmo pirraças? O que está acontecendo com a criança? Essas questões serão abordadas logo no primeiro capítulo. Educar um filho é criar uma relação com ele, e ter uma boa relação deve ser nossa maior prioridade. Uma relação ruim gera diversos sintomas, que vão da agressividade aos maus resultados escolares. Já uma boa relação possibilita enfrentar as dificuldades e superar juntos os obstáculos. No entanto, esquecemos muito facilmente essa prioridade. Mas priorizar o relacionamento não significa buscar o amor da criança dando-lhe tudo. A necessidade fundamental de toda criança é se sentir amada. Mas isso é evidente, diriam vocês. Sim, mas nem tão evidente assim para ela, que vê mil razões para não se sentir amada, mesmo quando é. Veremos como preencher o reservatório de amor dos nossos anjinhos e nutrir seu sentimento de segurança. Essa segurança será a base sobre a qual poderemos construir sua educação.



Interpretar tudo como falta de afeto é uma forte tentação. Mas o mau comportamento das crianças tem muitas outras causas. Tensões excessivas, sobrecarga de estímulo, tédio ou simples necessidade fisiológica: todos esses fatores de crises serão aqui explorados.

Diante de um mesmo barulho, um bebê vai chorar enquanto o outro vai arregalar os olhos... Medo para um, objeto de curiosidade para o outro... Do mesmo modo, os pais nunca se parecem. Cada um tem a sua própria história, seus próprios objetivos e necessidades. Possuem diferenças em função da idade, de seus hormônios, da sua posição social e econômica, o que resulta em disponibilidades distintas para a criança. E nenhuma relação entre pais e filhos é igual a outra, porque ela se insere sempre entre duas pessoas diferentes e em um ambiente específico. Cabe, portanto, a cada pai a tarefa de criar a sua própria relação com seu filho. No entanto, pertencemos todos à espécie humana, e o cérebro de uma criança de 2 anos parece mais com o de uma outra criança da mesma idade do que com o seu próprio cérebro na idade adulta. Nós sabemos muito bem que a criança não é um adulto em miniatura, mas temos que admitir que muitas vezes os repreendemos por não se comportarem como tal! Muitas das reações incompreensíveis dos nossos filhos estão na verdade ligadas a mal-entendidos. Como o seu cérebro está em desenvolvimento, a criança não vê e não compreende as coisas da mesma maneira que nós. Ignorar isso pode ser a fonte de inúmeros conflitos, de punições inúteis, de exasperação por parte dos pais. A guerra, no fim das contas, só existe porque os pais esperam algo da criança. Será que essas expectativas são realistas em relação à idade da criança? Se um menininho mente, podemos repreendê-lo da mesma maneira se ele tiver 2 ou 4 anos? Devemos refletir juntos e adaptar nossas atitudes em prol de uma educação que responda às necessidades específicas de *nossos* filhos e não às necessidades de uma criança hipotética!

O capítulo 2 cobrirá a aventura de 1 ano a 1 ano e meio. O capítulo 3 será dedicado às pirraças, à oposição, às crises de raiva da criança de 1 ano e meio a 2 anos. O capítulo 4 vai explorar o mundo da criança de 2 anos a 2 anos e meio. No capítulo 5, vamos descobrir o universo egoísta da criança de 2 anos e meio a 3 anos. No capítulo 6, veremos como reagir às

transgressões da criança de 3 anos a 3 anos e meio. Entre 3 e meio e 4 anos, a criança enfrenta novos medos, e esse será o assunto do capítulo 7. A criança de 4 anos é também diferente: insolência, mentiras, medos e pesadelos – o capítulo 8 lhe será dedicado. O capítulo 9 aborda o período dos 4 e meio aos 5 anos, e assim as etapas mais desafiadoras para os pais serão tratadas.

Algumas crianças andam com 9 meses e outras, com 18. Algumas utilizam uma linguagem muito elaborada antes dos 2 anos e outras só começam a construir frases com 3 anos. Em todas as áreas do desenvolvimento, as variações individuais são naturais e não patológicas.



Escrever um livro supõe generalizar, mas as generalizações são sempre falsas, pois não levam em conta a especificidade dos indivíduos. No entanto, generalizações me pareceram úteis para que nós, os pais, deixemos de esperar de nossos filhos comportamentos que não correspondam às suas idades e para que entendamos melhor as suas reações. Para não sobrecarregar o texto, não vamos inserir a cada frase expressões como “às vezes” ou “pode acontecer que” e contamos que o próprio leitor as inclua. Da mesma forma, evitamos ao máximo nos repetir; mas muitas reações infantis podem se apresentar em diferentes idades. Convidamos os leitores, portanto, a percorrer o livro todo para nele encontrar o seu filho, mesmo quando ele já tiver “ultrapassado” certa faixa etária.

Da mesma forma que somos “da noite” ou “do dia”, e mais sensíveis ou menos a odores ou ruídos, cada criança possui seu próprio ritmo, sua própria sensibilidade, seu próprio desenvolvimento. Não há nada de anormal com o seu filho se ele não tem medo de estranhos aos 15 meses ou se nunca deu um ataque! O fato de esses comportamentos serem naturais não significa que estejam obrigatoriamente presentes, apenas que eles são passíveis de se manifestar. Além disso, se o cérebro não muda de maneira espetacular no dia do aniversário da criança, ele também não se desenvolve de forma contínua, o que significa que o que parece ter aprendido aos 14 meses, por exemplo, pode necessitar ser reaprendido aos 17 meses. O cérebro de uma

criança está sempre se refazendo. Cada grande período de reorganização traz também regressões, desorganização e angústia.

A leitura deste livro poderia dar a impressão de que as crianças só trazem preocupações. E isso está longe de ser o caso. A vida com uma criança é, ou pode se tornar, um prazer cotidiano. Se aqui focamos as situações problemáticas é porque elas danificam a relação, deterioram a vida da criança, dos pais... e do casal!

Muitos pais têm a profunda convicção de que as punições são necessárias e justas. Para alguns, as palmadas – proibidas por lei no Brasil – fazem parte do arsenal educativo natural. Apesar da ineficácia da abordagem, essas crenças não são facilmente abandonadas, por um lado porque são partilhadas pela maioria dos pais há séculos e por outro porque imaginar novas opções requer tempo e serenidade. Como nossos ancestrais e nossos pais tinham muito pouco conhecimento sobre o funcionamento do cérebro, eles acreditavam que a educação pelo medo não era prejudicial. As imagens do cérebro, nossos conhecimentos sobre os neurônios, sobre os hormônios do estresse, sobre a inteligência e a memória não deixam dúvidas sobre a urgência de escolher uma educação não violenta. Além das sequelas afetivas, as consequências fisiológicas são hoje em dia inquestionáveis. Pesquisadores mostraram que as atitudes educativas parecem não ser influenciadas pela razão. Nós esbarramos nos ecos da nossa própria história. A intensidade de nossas reações emocionais não permite que sejamos os pais que gostaríamos de ser e nos impede até mesmo de pensar com objetividade suficiente. No meu livro *Il n'y a pas de parent parfait* (Não há pais perfeitos), abordei o impacto da infância dos pais na educação de seus filhos e como se libertar disso. Aqui, nós exploramos um outro ângulo da questão: o da compreensão dos comportamentos da criança a partir do desenvolvimento de seu cérebro.

Impor limites é uma questão amplamente debatida por especialistas e diante da qual vários pais se sentem desarmados. Colocar limites, sim; mas



como, concretamente? No capítulo 10, apresentaremos dicas para que os limites sejam uma forma de canalização e proteção, e não de limitação. E sobretudo oferecemos dicas para que esses limites sejam respeitados!

“Meus filhos brigam sem parar!” “O que fazer diante de conflitos incessantes?” “Podemos atribuir toda a culpa ao ciúme?” Devemos deixar de nos sentir culpados por não dar tanto amor a um quanto ao outro, pois há outras razões por trás desse comportamento e nossos filhos precisam de uma ajuda concreta e prática e não do nosso sentimento de culpa nem de lição de moral. Esse será o tema do capítulo 11.

O capítulo 12 apresentará as oito etapas da resolução de um problema, antes de fazer a pergunta da conclusão: Será que é assim tão grave? O exagero das dificuldades, nosso descontrole tão comum ao dizermos “se não arrumar a mochila, não vai entrar para a faculdade”, presta um desserviço não apenas à nossa autoridade mas também altera, no dia a dia, nossa relação com a criança que, apesar de todas as dificuldades, é aquilo que mais amamos no mundo!



1

## Cuidar de um filho é mais complicado do que cuidar de uma planta



DEPOIS DE TUDO O QUE FIZ POR VOCÊ, É ASSIM QUE ME AGRADECE? PERDE AS FOLHAS, CRESCE TORTA! VOCÊ VAI VER, VOU PRIVÁ-LA DE ADUBO E DE SOL. VAI FICAR DE CASTIGO EMBAIXO DA ESCADA. E AÍ, VAMOS VER QUEM É QUE MANDA!



Quando as folhas da sua samambaia secam e caem, você não supõe que a planta fez de propósito para lhe dar trabalho ou para que suspeitem de que você não é uma boa jardineira. Você interpreta a "atitude" da planta como

uma mensagem: água de mais ou de menos, menos luz, mais adubo... Carência ou excesso, você tenta entender o que está acontecendo.

Uma criança é (claramente) mais complexa do que uma planta, mas não mais complicada. As supostas pirraças manifestam necessidades, carência ou excesso. E se a atitude da criança não fosse uma provocação, e sim uma consequência, uma resposta, uma reação? Algumas vezes também podemos interpretar como problema algo que é apenas natural. Inútil seria entrar em pânico a cada outono porque as árvores do jardim perdem as folhas... ou porque o seu filho de 4 anos não gosta de perder.

## ► O que é a pirraça?

Do ponto de vista da maioria dos pais, os filhos fazem pirraça. Théo se recusa a beber no copo azul, Júlia não quer se vestir para sair, Antônio só quer tomar banho se for com a mãe... Eles nos tiram do sério!

Mas será que é mesmo “teatro”? Essas atitudes tão típicas são “pirraças” ou seriam comportamentos compreensíveis, se levarmos em consideração a evolução do cérebro das crianças?

O fato de as manhas da pequena Léa de 3 anos nos exasperarem talvez seja apenas uma consequência, e não a verdadeira intenção da menina.

Acreditamos que nossos filhos estão conscientes das suas tentativas de assumir o controle sobre nós: “Veja como ele me olha nos olhos quando faz uma bobagem!” Exaustos diante da situação, o que tomamos como comprovação poderia perfeitamente ter uma origem bem diferente.

Você quer filhos calmos, tranquilos, comportados, que não gritem nem chorem? Isso é impossível. Você quer erradicar a pirraça? Isso é possível.

## ► O que está acontecendo?

Sim, alguma coisa está acontecendo. A criança não reage desse modo nem por acaso nem por vontade de incomodar. Portanto, antes de nos irritarmos, façamos a ela e a nós mesmos a seguinte pergunta: "O que está acontecendo?" Pronunciar a pergunta em voz alta nos ajudará a inibir nossos impulsos habituais.

Há uma única certeza: ela não monta uma armadilha nem um teste para os pais. Ela simplesmente não possui as capacidades intelectuais para isso.

As pirraças, como iremos constatar ao longo deste livro, são na verdade respostas do cérebro da criança a situações complexas demais para elas.

Vamos, portanto, olhar mais de perto o que pode estar se passando na cabeça do seu filho.

### **É pirraça?**

#### **Um teste para ver com mais clareza**

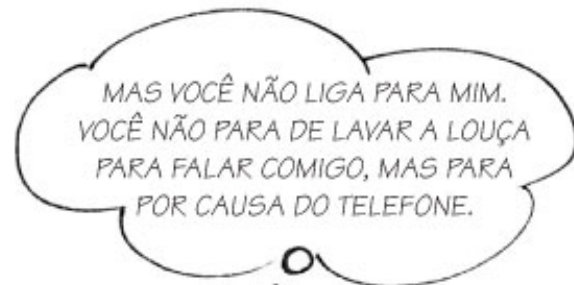
Para verificar se o seu filho o está manipulando, basta um pequeno e simples teste: seu filho possui provavelmente entre os seus brinquedos um cubo ou uma placa com aberturas pelas quais podem ser passados objetos de formas correspondentes. Mostre a ele duas aberturas: por exemplo, um triângulo e uma circunferência. Em seguida, apresente uma forma: por exemplo, o triângulo.

Pergunte então em que abertura se encaixa aquela forma. A maioria das crianças de 1 ano e 8 meses faz uma escolha aleatória. Com 3 anos e 4 meses, elas inserem o triângulo na

abertura correspondente em 85% dos casos. E, mesmo nessa idade, não é sempre que respondem da forma correta. Somente depois dos 4 anos, na imensa maioria dos casos, elas acertarão todas as vezes, pois essa ação exige que a criança conserve em mente três itens ao mesmo tempo.

Enquanto a criança tiver que testar, tentando inserir a forma na abertura correta, e não for capaz de lhe dizer verbalmente a forma que corresponde à abertura, ela não será capaz de fazer qualquer tipo de manipulação.

## ► O reservatório de amor da criança está cheio?



## ► *Palavras de amor*

ESSA É UMA PERGUNTA IMPORTANTE!  
DEIXE EU TERMINAR DE LAVAR A LOUÇA  
E JÁ RESPONDO.



Um simples olhar faz com que a criança espere se você não estiver disponível imediatamente.

EU AMO VIVER COM VOCÊ. SEMPRE  
QUE A VEJO, SINTO O MEU CORAÇÃO  
REPLETO DE FELICIDADE. É CLARO  
QUE AMO VOCÊ.



Responder é importante.

ÀS VEZES VOCÊ PENSA QUE EU NÃO  
TE AMO? DIZ PARA MIM O QUE FAZ  
VOCÊ PENSAR ASSIM ÀS VEZES.



Mas também é essencial escutar: de onde vem a dúvida?

“Eu te amo.  
Gosto de te ver crescer.  
Gosto de viver com você.  
Fico feliz por você ser meu filho...”

São palavras que fazem bem.

## ► *O tempo compartilhado*

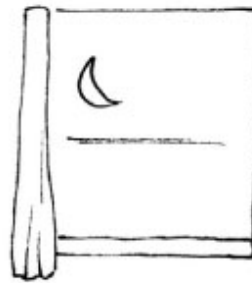




PAI, A GENTE PODE  
BRINCAR AGORA?



POR QUE VOCÊ NÃO  
PERGUNTA A SUA MÃE  
SE ELA NÃO QUER  
BRINCAR COM VOCÊ?



Quando as necessidades de contato da criança não são suficientemente correspondidas, **seus circuitos cerebrais ficam em carência**. Crises de raiva, choros sem razão e comportamentos extremos são algumas das manifestações de **perturbação do sistema nervoso**. Dizer "eu te amo", fazer um carinho e brincar junto liberam no organismo a **oxitocina, o hormônio da felicidade**. A criança e os pais se sentem felizes, realizados, em plenitude.



Dedicar **10 minutos que sejam, por dia, de total disponibilidade ao seu filho**, para lhe dar afeto e carinho, é a garantia de noites mais tranquilas!

### ► *Abraçar, beijar, afagar, acariciar... O contato físico*

Seu filho não gosta muito de beijo? Talvez seja apenas uma resposta dele às tensões, um reflexo das carências da infância dos pais.

Você tem o direito de amar, de dar e receber carinho.

A criança, tal como você e todos os seres humanos, precisa de oxitocina, esse maravilhoso hormônio que é liberado no contato físico, que acalma e traz uma sensação de segurança e de felicidade.

Quando você sente na pele o amor que tem por seu filho, pode deixar essa sensação que está no peito se expandir pelo resto do corpo. Em seguida, coloque a sua mão sobre a dele. Escute, sinta, receba, acolha a vida de seu filho na sua palma.

Respire na sua mão, depois imagine que você está deixando a respiração dele entrar no seu corpo até o coração.





**Mas nem tudo é falta de amor...** As crises das crianças de 1 a 3 anos podem estar diretamente ligadas ao estado psicológico delas.

De uns anos para cá, existe a tendência a “psicologizar” tudo, interpretando o mínimo comportamento desviante como um pedido de atenção, uma batalha, uma tomada de poder; mas a realidade é muitas vezes mais simples.

A fome modifica a glicemia no cérebro; a sede influencia a falta de sono; estar agasalhado demais, a vontade de fazer xixi ou cocô; o excesso de estímulo ou a falta de movimento inundam o cérebro e o corpo de hormônios de estresse.

## ► Crises de raiva e outras tempestades emocionais



VOCÊ SEMPRE QUER TUDO! PARE  
COM ESSA PALHAÇADA OU VAI  
LEVAR UMA PALMADA!



*Mamãe, tem uma tempestade na minha cabeça e no meu corpo. Eu nem consigo ouvir o que você está dizendo. Se me der uma palmada, vou berrar ainda mais ou vou me calar de susto. Nesse caso, você até pode pensar que a palmada foi eficaz, quando na verdade foi o estresse que me bloqueou. Não preciso de mais medo nem de mais estresse.*

*Por que você está tão zangada? Por que está chateada comigo? Eu preciso de você, mamãe, para pôr fim a essa*

*tempestade. Eu grito cada vez mais alto para que você me ajude... Não me deixe sozinho com a minha raiva... Quando tenho muitas coisas para ver, sentir, ouvir... minha cabeça não sabe o que fazer... Ah, balas! Comer balas é voltar a ser ativo, saber o que fazer.*

*Quando você tira as balas de mim, minha cabeça fica perdida. Não faço de propósito, os hormônios do estresse inundam o meu corpo, meus neurônios motores descarregam tensões e eu grito, choro, rolo no tapete, bato com a cabeça no chão... Às vezes, consigo “me aguentar” até chegar em casa e então explodo quando estou sozinho com você. Mas às vezes não consigo.*

*EU SEI QUE VOCÊ NÃO  
QUER MAIS FAZER ISSO.  
NÃO VOU DEIXAR QUE  
VOCÊ SOFRA NEM QUE  
ME FAÇA SOFRER.*

*NÃO!*





*Mãe, quando eu tenho uma crise de raiva, só preciso ser contido, tranquilizado e protegido da tempestade nervosa que me invade e me amedronta. Se você me pegar terna e firmemente em seus braços enquanto eu grito, me ajudará muito. Mesmo que eu me debata demais, me segure firme. Por favor, mamãe, não me compre balas, mas me ensine a conduzir a minha cabeça.*



O sistema nervoso da criança, sobrecarregado, desencadeia essa reação de descarga das tensões acumuladas, que em inglês recebe o nome expressivo de "tantrum". Você pede que ela se acalme, mas **a crise é a sua maneira de se acalmar**. Logo depois, a criança já está sorridente, tranquila, muitas vezes para a surpresa dos pais, que interpretam a crise como um simples teatro.

A alternativa "ceder/não ceder" é uma armadilha. Nos dois casos, a necessidade da criança é negada. Um supermercado satura rapidamente as capacidades de uma criança. Muitas cores, diversos objetos, sons, sem contar as tensões no ambiente, a irritação dos adultos, e quem sabe até... a inatividade, quando a criança é obrigada, além de tudo, a ficar sentada no carrinho.

O cérebro da criança recebe milhares de estímulos sensoriais e ela nada pode fazer, pois não possui orientação sobre como selecionar e organizar os estímulos que excitam os seus neurônios. Ela busca se acalmar, encontrar uma base de apoio, uma possibilidade de focar num ponto. Querer balas é uma tentativa de retomar o controle diante do excesso de estímulos.

É paradoxal irritar-se e ao mesmo tempo pedir a uma criança que se acalme. É mais eficaz contê-la com carinho e serenidade. Isso desencadeará a liberação de oxitocina, hormônio que a ajudará a se acalmar e a

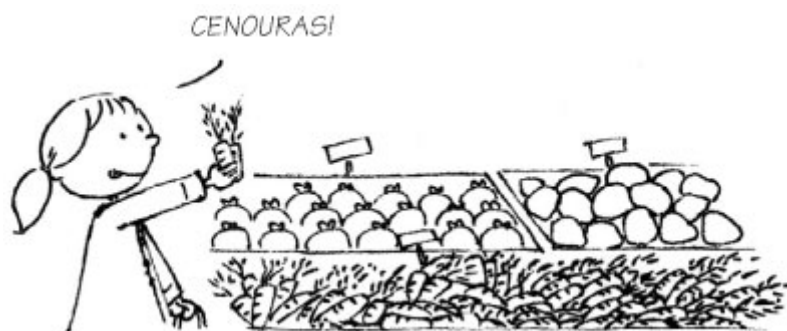
desenvolver as vias de comunicação neuronais que a auxiliarão a gerir as suas emoções durante toda a sua vida.



Para evitar ter que comprar balas demais, é melhor prevenir: em todo espaço novo ou rico em apelos (supermercados, shopping centers, feiras, festas familiares...), dar à criança uma tarefa – dentro da sua capacidade, é claro – a ajudará a concentrar a atenção. O seu cérebro vai secretar dopamina, o hormônio da motivação, da ação voluntária, que diminui o estresse e inibe os sistemas de medo e de raiva.

**Aos 4 anos, mas não antes, ela poderá conservar na memória um mesmo objetivo durante cerca de 10 minutos. É por isso que, antes dessa idade, é útil relembrar sempre a tarefa à criança. Comentar suas ações (positivamente, é claro) é também uma boa ideia: "Que ótimo, você escolheu essa laranja. Coloque agora na sacola e escolha mais uma..."**

**Dedicar esse tempo e essa atenção ao seu filho vai, no fim das contas, fazer com que você ganhe um tempo enorme! E, como bônus, não terá mais crises e dramas a resolver na frente de todo mundo...**



*Eu me sinto uma moça quando escolho as laranjas e as cenouras, e a minha cabeça está ocupada com uma tarefa... Você fica contente, e eu não sou obrigada a ter uma crise, algo que me dá medo e me faz mal.*

## ► Ela não para quieta



Muitos adultos interpretam a necessidade de movimentação constante da criança como um pedido de atenção ou um sinal de desobediência. Se pode ser verdade que uma criança busca chamar a atenção, na maior parte das vezes ela simplesmente tem necessidade de... SE MEXER!

Ficar quieta numa fila de espera, em engarrafamentos, no restaurante, ou, pior ainda, numa viagem de três horas de carro está acima das capacidades neuronais de uma criança entre 2 e 6 anos.

Uma criança que se mexe muito não precisa necessariamente “se acalmar”, mas sim dirigir sua energia para outra coisa. É inútil e nocivo para o cérebro e para o equilíbrio psíquico da criança puni-la porque ela não fica sossegada. Dar-lhe um objetivo, uma ocupação, alimentará as necessidades do seu cérebro de modo mais eficaz.

**Um cérebro desocupado encontra logo uma ocupação que talvez não agrade a você... Confiar a ele uma missão que esteja à sua altura o ajudará a conectar as zonas frontais e associativas.**

## ► A criança se balança na cadeira



Uma criança que se balança na cadeira não está necessariamente procurando atenção ou querendo provocar os pais.

Ao se balançar, ela estimula o seu ouvido interno, centro do equilíbrio. Às vezes faz isso para brincar, ou seja, se autoestimula quando está entediada, mas também porque o seu cérebro pode estar precisando disso para estabelecer as conexões do sistema de equilíbrio. Pedir que fique parada vai provocar tensões que podem desencadear comportamentos não controláveis.

**Propor que se movimente de outra forma a ajudará (num balanço, rodando de olhos fechados numa cadeira de escritório...). Se esse comportamento se mantiver, vale mais a pena consultar um médico do que repreendê-la.**

Do mesmo modo, algumas crianças chupam o seu bichinho de pelúcia, o paninho ou o dedo, durante mais tempo do que outras da mesma idade, não por necessidade emocional ou afetiva mas porque precisam exercer seu reflexo de sucção e estimular o palato.

Uma consulta a um ortodontista competente poderá solucionar o problema de modo bem mais eficaz do que uma punição.

## Resumindo

A criança chora, tem uma crise ou um comportamento inapropriado?

Trata-se de:

- **uma busca de estímulo**: oriente suas atividades de maneira que ela encontre os estímulos de que necessita através de um comportamento apropriado.
- **um comportamento de apelo**: identifique a necessidade e a satisfaça, ou nomeie-a se não for possível satisfazê-la imediatamente.
- **uma descarga de tensões**: acolha o choro e os gritos, contenha os movimentos desorganizados que podem levá-la a se machucar, acalme o estresse e restitua-lhe a calma interior.

Não é nada disso? Então pode ser:

- uma **reação a uma atitude inapta por parte dos pais**  
ou
- um **comportamento natural da idade dela!**

## ► O que cabe aos pais

No carro, a mãe promete à filha de 2 anos e meio, que não lhe tinha pedido nada: “Quando a gente voltar eu vou comprar um pão de queijo para você.” Evidentemente, alguns minutos mais tarde, a menininha pergunta: “Cadê o pão de queijo?”

A mãe despertou o seu desejo à toa, numa idade em que a criança não possui ainda a capacidade de prever, ou seja, de se projetar no futuro e conceber mentalmente a padaria no caminho de volta.



Quando as oposições furiosas e as crises de choro não são simples descargas ou buscas de estímulo, elas podem ser reações às nossas tentativas de controle.

Nossos filhos estão apenas tentando crescer. Vamos ver mais tarde o impacto das nossas ordens, proibições malformuladas e outros comandos inapropriados à idade da criança.

Veamos a pergunta dessa mãe durante uma conferência: “Como enfrentar os ataques de raiva de uma criança de 3 anos?”

Sem poder, é claro, responder a tal generalização, pergunto: “Um ataque de raiva desencadeado pelo quê?” A mãe teve dificuldade em explicar precisamente:

“Ataques de raiva, de forma geral...”

O ataque de raiva lhe parece ser o problema, mas trata-se de uma reação: alguma coisa o provocou. É bem verdade que não é agradável perceber que fomos nós a provocá-lo. Peço então que ela relembre o último episódio de raiva do seu filho.

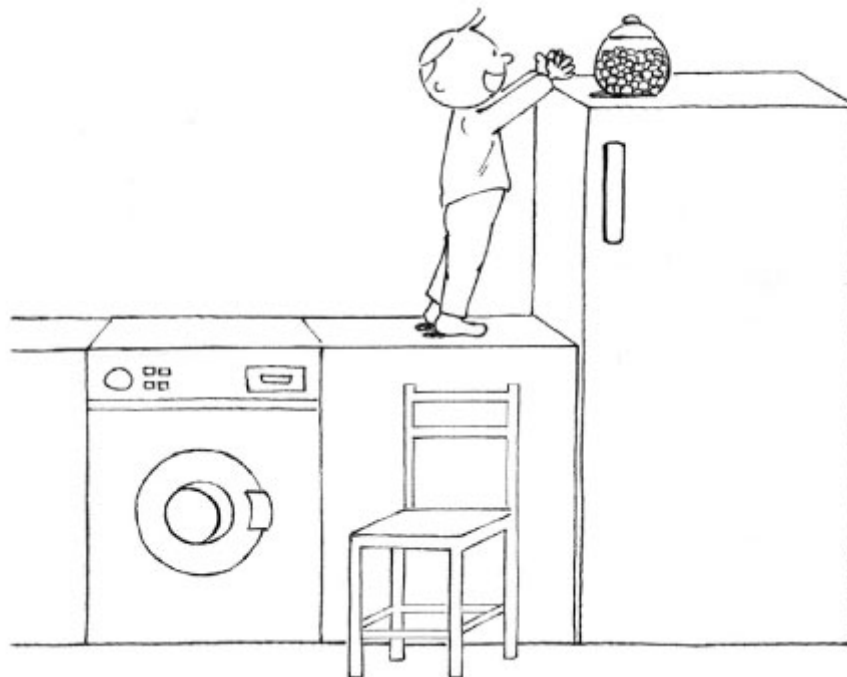
“Eu não quis dar uma bala para ele”, responde ela.

De novo, peço mais detalhes: “Em que situação específica?” E então ela finalmente começa a contar:

“Ele subiu numa cadeira, depois numa bancada, para alcançar o pote de balas que estava em cima do armário.”

A situação de repente ficou clara. Vejam como todos nós tendemos (não somente esta mãe) a nos concentrar em “o que fazer” diante das consequências (nesse caso, o ataque de raiva), sem ver que poderíamos ter reagido de forma diferente antes.

Será que a crise de raiva foi causada realmente pelo fato de a mãe ter recusado a bala à criança?



Analisemos a situação: a criança tem 3 anos. Há um pote de balas visível no alto do armário, uma bancada e uma cadeira perto do armário.

Pergunto ao público qual é a principal necessidade de uma criança de 3 anos. Em coro e com sorrisos no rosto (eles tinham entendido), todos respondem:

***“Testar suas capacidades.”***

É claro que a criança estava querendo alcançar as balas; e nossos cérebros adultos, centrados no conteúdo, nos objetivos, só são capazes de ver esse fato. Já a criança está interessada sobretudo na acrobacia.

A mãe não viu que o pote de balas era apenas o objetivo que ele se propusera para justificar a sua empreitada, mas que o exercício do seu corpo era bem mais importante.

Entendendo a empreitada da criança, uma resposta possível teria sido:

“Uau! Você conseguiu subir até aí, quase chegou ao pote de balas! Estou impressionada! Parabéns! Você fez por merecer a sua bala. Pegue o pote; eu seguro para você escolher a bala que vai chupar depois do jantar. Onde você vai guardá-la até a hora de poder chupá-la? Na mesa da cozinha ou na sua malinha? Ou você prefere que eu a guarde para você até de noite?”

Assim não teríamos que responder à crise de raiva, pois ela não existiria.

Foi então que a mãe comentou:

“Mas também não quero que ele coma a bala depois do jantar!”

Então por que razão colocar um pote de balas em evidência, no alto do armário, se ela não quer que seu filho se sinta atraído por ele? Eis aí uma verdadeira incitação ao cérebro de uma criança de 3 anos. E ainda dizemos que são as crianças que provocam os pais!

## ► É da idade!



Os pais autoritários têm tendência a interpretar os comportamentos excessivos ou irritantes das crianças como manifestações de má vontade, insolência ou mesmo como uma falha moral.

Já os pais permissivos imaginam logo um trauma e se culpam de terem sido péssimos pais. E se houvesse outras causas?

Desobedecer à mãe olhando-a nos olhos aos 15 meses, ter medo do escuro aos 3 anos e mentir aos 4 não são comportamentos fáceis de se lidar, é verdade, mas são NATURAIS e NORMAIS!

Uma criança de 1 ano entra no mar nos braços do pai sem problemas. Aos 3 anos, ela morre de medo... O cérebro não se desenvolve de maneira linear, mas através de reorganizações sucessivas. Isso significa que o que parece definido numa idade pode ser alvo de questionamento numa outra, porque os caminhos dos neurônios foram reconstruídos.

**Quando você estiver prestes a se irritar com o seu filho de 1 ano, lembre-se de que no cérebro dele cerca de um milhão de sinapses (conexões de neurônios) são criadas por segundo!** Um trabalho que impõe respeito. Visualizar o cérebro do seu filho em construção ajudará você a não sucumbir. Respire...

ATENÇÃO, ESTAMOS  
EM OBRAS!



2

## De 1 ano a 1 ano e meio: a fase do não dos pais



Quando a criança começa a dar seus primeiros passos e a pegar em tudo, os pais entram na “fase do não” bem antes dos filhos!

## ► Dizer “pare” é melhor do que dizer “não”

Prefira dizer “pare”, uma palavra bem mais eficaz e menos ambígua. Quando você diz “não”, normalmente utiliza um tom de crítica e franze as sobrancelhas, enquanto ao dizer “pare” você abre os olhos e o tom é imperativo sem ser crítico. Dessa forma você interrompe o movimento.

É comum que as crianças dessa idade busquem olhar nos olhos, procurando a autorização dos pais, antes de encostar em um novo objeto. É o momento de dizer “pare” e depois explicar com palavras simples a proibição, sem por isso esperar que a criança memorize tudo.

Atenção também às mensagens que podem confundir o significado da palavra quando você brinca dizendo “não, não, não” e sorri ao mesmo tempo...



Uma criança de 1 ano toca em tudo sem ter consciência nem do perigo nem do que é ou não permitido.

Os limites que impomos nos parecem evidentes. Mas estão longe de ser claros para as crianças, que só virão a entender o sentido disso quando tiverem cerca de 4 ou 5 anos. Nosso filho então nos olha atentamente enquanto age... e nós o consideramos insolente!



*Eu posso mastigar a minha girafinha; por que então não posso colocar na boca essa coisa que acabei de encontrar no chão? Normalmente, você me encoraja a me apoiar nos móveis, a puxar, pegar coisas... Por que você se irrita? Não consigo entender; eu estou só fazendo o que os bebês fazem.*

*Quando você diz “não” num tom de raiva, eu olho para você. Aí você vira a cabeça da esquerda para a direita, da direita para a esquerda... Então, eu imito. E repito o que você disse: “Não.” Você parece contente. Depois dessa troca simpática, retomo meu trabalho de exploração. E é aí que você começa a gritar! Fico com medo e, como não entendo, me sinto mal.*

## ► Intervir fisicamente



ASSIM, COM GENTILEZA,  
FAÇA UM CARINHO NA  
PLANTINHA.



*Eu gosto quando você me mostra; eu aprendo, e adoro! Agora eu sei como tratar essa plantinha.*

Com 1 ano, a criança é completamente incapaz de entender o conceito de regra; respeitar a regra então... Antes de tudo, mais vale manter o ambiente seguro e guardar os objetos frágeis no alto, para que a criança possa manipular tudo o que estiver ao seu alcance. Ela vai pelo caminho errado? Ops! Melhor por aqui... Pegar a criança e redirecioná-la, guiar seus gestos, inscrever dessa forma a instrução no seu corpo é mais eficaz do que um comando verbal. Além do mais, a criança está sempre mais interessada em exercitar as habilidades do próprio corpo do que em alcançar um objeto em especial.

## ► Ela ignora as regras, não respeita limites nem proibições!



Até os 3 anos, as regras são apenas palavras sem ligação concreta com seus atos:

### ***1. Ela ainda não pode conceitualizar***

É verdade, ela já entende muita coisa, mas não entende ainda nem generalizações nem conceitos. Ora, uma regra é necessariamente uma generalização. Por exemplo, ela entende as palavras “é proibido morder” e pode até repeti-las, mas não pensa que isso se aplica ao que ela está fazendo com a irmãzinha.

Ela parece constrangida e incomodada? Não é porque você franziu as sobrancelhas ou falou grosso. Ela não entende a própria noção de “coisa errada”. Em compensação, ela não gosta nada de o(a) ver irritado(a) e pode então, como boa cientista, recomençar de imediato a experiência para verificar e entender a sua reação.

### ***2. Ela não pode guardar as palavras na memória***

Entre 1 ano e 1 ano e 3 meses, as sinapses se multiplicam em torno do lobo frontal do cérebro. A memória explícita, que permite memorizar as palavras, está em desenvolvimento. Mas mesmo que a criança já entenda as palavras, ainda não é capaz de memorizá-las por muito tempo. Ela adquire certa consciência do que aconteceu um pouco antes, mas somente um pouco antes! E o seu cérebro não pode guardar duas informações ou ideias ao mesmo tempo. Se você quer que ela aja, dê um único comando por vez!

### ***3. Ela ainda não tem a capacidade de inibir seus gestos***

No cérebro das crianças de menos de 4 anos, as zonas das impulsões (agir, ir em direção a alguma coisa) e da inibição (interromper um movimento, parar) ainda não estão bem conectadas!

Eis aqui uma experiência de constatação: O papai pega uma chave. Léa, que tem 1 ano e 3 meses, procura a chave na mão do seu pai. Depois, na frente de Léa, ele coloca a chave embaixo da almofada. Léa continua procurando a chave na mão dele e não embaixo da almofada! Embora saiba que a chave está ali embaixo da almofada – os pesquisadores em psicologia já comprovaram isso –, ela continua procurando no lugar em que a viu pela primeira vez! Léa segue os impulsos de sua mão, e não o que lhe dizem seus olhos. Ela não consegue inibir seu impulso de esticar a mão exatamente como fez a primeira vez. Somente com 1 ano e meio ela vai buscar a chave embaixo da almofada.

#### ***4. Explorar novas competências é uma prioridade***

Sentado na cadeirinha alta, ele larga a colher no chão, espera que você a pegue e a joga novamente. Segurar é um reflexo, mas largar é um ato que só pode ser voluntário. Só há pouco tempo o seu cérebro passou a possibilitar que ele comandasse a abertura da mão. E ele aproveita para experimentar!

A criança larga a colher, seu cérebro memoriza a rede de neurônios ativada para exercer com sucesso a ação. Quando ele tem a colher na mão de novo, no seu cérebro a mesma rede de neurônios se reativa e mobiliza o gesto de largar. E como a criança não pode inibir seu gesto... O “jogo”, que afinal não é exatamente um jogo, dura até que os pais desistam!

#### ***5. Seu cérebro não processa de forma correta a negação***

Quando os pais proíbem, é como se eles estivessem dando uma instrução. A criança entende “não coma essa bala” como uma ordem – “coma a bala” – e obedece rapidamente, para não contrariar os pais...



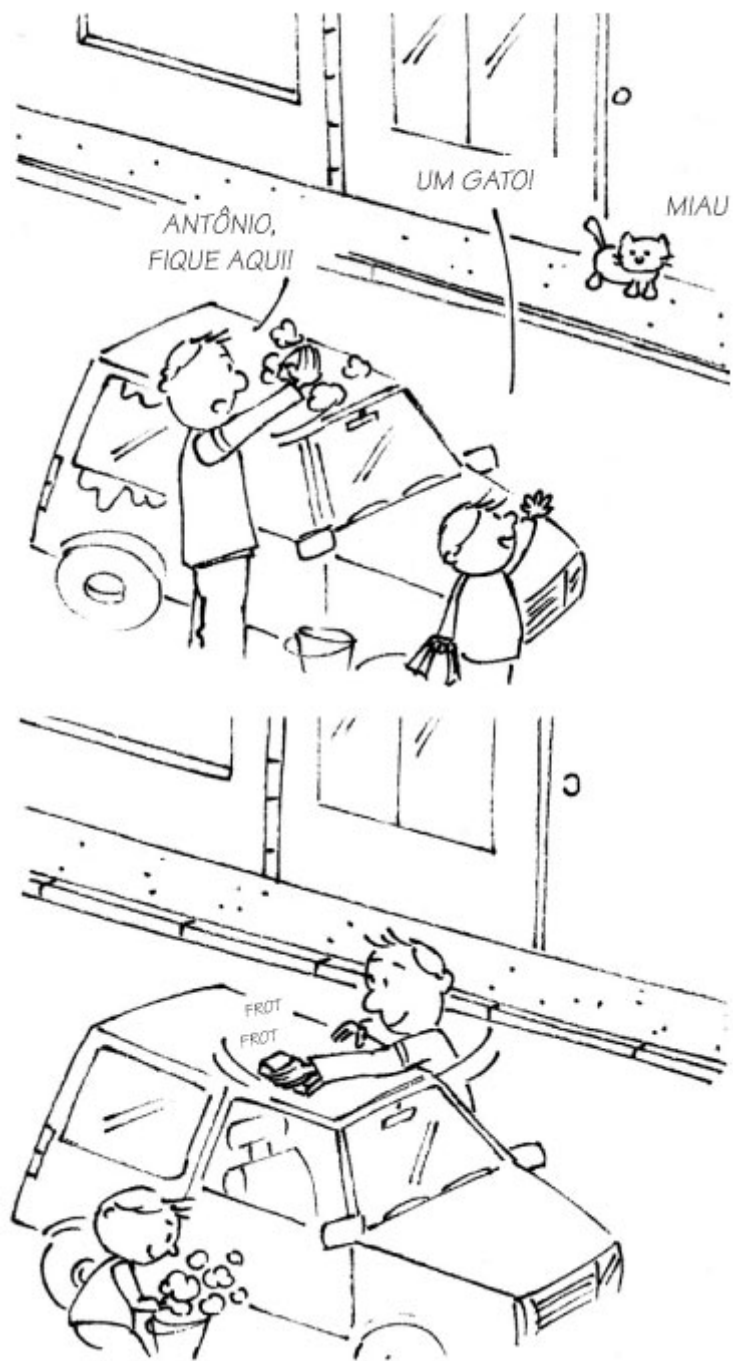
A negação induz a dois movimentos mentais: a evocação, portanto a construção de uma imagem mental, e em seguida a negação dessa representação. A criança não pode articular isso em sua mente.

Retomemos o brinquedo com buracos em forma de círculo, quadrado, triângulo e as formas adequadas a serem ali introduzidas. Se você pedir ao seu filho que diga com palavras em qual buraco deve ser colocado o triângulo, as mãos dele se aproximarão do objeto. Ele precisa aproximar fisicamente a forma do orifício e tentar colocá-la dentro. Se perguntar então em qual buraco o triângulo *não cabe*... Tente, você vai se convencer!



Você simplificará a vida de seu filho se lhe indicar o que ele pode fazer em vez do que você não quer que ele faça. Além disso, ele vive no presente, e por isso é inútil imaginar que ele lembrará o que você disse por muito tempo.

E – vale lembrar – apesar do desejo de agradar os pais, ele não pode ainda inibir os seus impulsos unicamente a partir de sua decisão.



► Ela faz exatamente o que acabei de proibir que fizesse;  
e me olha nos olhos enquanto faz!





*Não é justo! Você me pediu para não tocar e logo em seguida eu tentei... Eu olhei nos seus olhos para comprovar que era isso que você tinha pedido. Eu fiz isso imediatamente. Mãe, por que você está gritando? O que eu fiz de errado? Eu me sinto mal.*



Antes dos 2 anos, a inteligência da criança é principalmente sensório-motora, ou seja, a inteligência passa pelas sensações físicas e movimentos.

Fazer um gesto proibido é utilizar a inteligência sensório-motora para assimilar uma instrução verbal, como que para repetir a instrução com o próprio corpo!



## ► Ele quer tudo, imediatamente!



Uma criança de menos de 2 anos não consegue entender a ideia de futuro. “Daqui a pouco” ou “Em dez minutos” são uma eternidade; ela não adquiriu ainda as referências temporais necessárias para

compreender as durações relativas. Sabendo disso, você entenderá melhor a aparente impaciência de seu filho!

As crianças não precisam que lhes demos tudo de imediato, mas necessitam que deixemos claro, rapidamente, que nós já as ouvimos. Quando não respondemos ou quando punimos o comportamento de demanda, elas choram de raiva e se retraem. Nós brigamos por elas viverem entre o tudo e o nada, mas seu cérebro ainda não permite que relativizem.



As interações rápidas possibilitam que se aprenda com a frustração.



O baixo teor glicêmico no sangue provoca agressividade e choros incontroláveis.

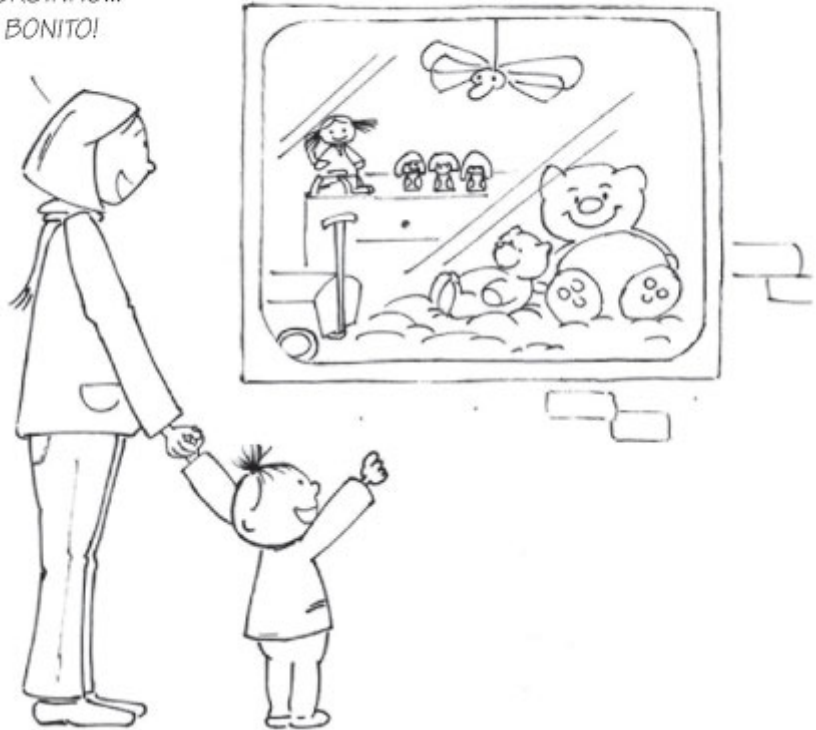
Um pedacinho de maçã antes da refeição talvez fira os seus princípios, mas pode evitar a desestabilização emocional relacionada à queda do índice glicêmico. Para ensinar seu filho a esperar, dê-lhe um palito de cenoura, algo para fazer perto de você ou um pouco de atenção.

► Ele aponta para as coisas e quer tudo sempre!



É UM URSINHO...  
TÃO BONITO!

brinquedos Lila



Quando ele aponta para um passarinho no céu ou para uma girafa num livro, você não acha que ele quer um pássaro ou uma girafa. Aliás, você mesmo apontou as coisas e as nomeou para seu filho: “Olhe, isso é uma laranja, e isso é uma banana.”

Por que interpretar necessariamente como desejo quando ele aponta para um bolo ou um ursinho na vitrine? Ele os reconhece! E merece os mesmos parabéns que recebe quando reconhece a girafa no livro! Se você lhe diz “não”, ele vai insistir, vai chorar diante de tanta incompreensão. E você vai aceitar a ideia de que ele teve uma crise por causa de um ursinho. Atenção, o círculo vicioso se instala rapidamente.

Ele acrescenta ao gesto as palavras “Eu quero”? Vamos analisar mais em detalhes no capítulo 5, pois essa questão também surge entre as crianças de 2 anos e meio: ele não distingue intenção, desejo, demanda e designação. “Eu quero” é uma expressão que serve para tudo!

## ► Ela cai e me olha antes de chorar



*Mamãe, está doendo. Tem perigo? O que aconteceu comigo?*

Ela chora porque você está presente e também porque ela obedece ao sinal que vem do seu rosto e que reflete preocupação. Um olhar cheio de confiança e um sorriso a encorajarão e, a não ser que esteja com muita dor, vão ajudá-la a se levantar.

Se ela chora, é o momento de lhe ensinar as palavras para as sensações: “Ui! O seu joelho está todo vermelho, arde!” ou “É um arranhão, queima!”.



Ela não começou a chorar apenas porque viu que você a estava olhando. Isso demandaria capacidades de dissociação que ela ainda não tem. A criança é um mamífero. É verdade que já não há mais

predador, mas ela não sabe ainda e o programa está inscrito nos seus circuitos cerebrais. Todo mamífero espera a sua mãe antes de expressar um sentimento de pavor em voz alta. Na ausência da mãe, é melhor não se manifestar em demasia. Quando mamãe (= segurança) voltar, posso descarregar as tensões acumuladas. O mesmo processo está em curso quando a sua filha fica incontrolável com você à noite depois de passar o dia divinamente bem na creche. Ela aguentou situações de estresse sem nada demonstrar e só “sucumbiu” quando você chegou. Às vezes isso é difícil para as mães, que podem ter a impressão de que a criança deixa o pior para elas, ou podem achar que não são boas mães (sobretudo quando o pai reforça: “Olha, comigo estava tudo bem!”).

Choros e crises de raiva são às vezes (frequentemente) simples descargas de tensão dirigidas à fonte de amor incondicional: mamãe. Esse comportamento continuará durante muitos anos ainda; tenha isso em mente quando sua filha adolescente lhe gritar toda a raiva que tem dentro dela. Não esqueça que você é o receptáculo preferido para os seus sofrimentos; não por não ter autoridade (é o que muitas vezes dizem o pai ou mesmo a sua própria mãe), mas porque com você ela se sente segura.

## ► Ela fica em prantos quando me afasto



Ela fica em prantos quando você se afasta alguns metros e dá as costas para ela, mesmo que ela esteja de mãos dadas com o pai, num lugar como uma estação de metrô, um aeroporto ou uma rua movimentada. Nessa idade, a criança gosta de brincar de esconder o rosto, mas ainda não gosta de brincar de esconde-esconde. Quando você desaparece de sua vista, os hormônios do estresse a invadem. Sua reação de mamífero é natural. A ansiedade da separação começa entre os 7 e os 12 meses, chega ao ápice entre os 10 e os 15 meses e diminui entre 3 anos e 3 anos e meio. Com 2 anos e meio, a criança conserva a imagem dos pais em mente, mas essa imagem ainda não é estável e desaparece em situação de estresse.

**A criança vai para a creche ou para a casa dos avós? Para pensar em você na sua ausência, ela pode levar uma foto ou um lenço com o seu cheiro, para ter “um pouquinho da mamãe”. Tenha um pouco de paciência; em alguns meses, quando ela já puder formar a sua imagem na mente sempre que quiser, ela vai tolerar melhor a sua ausência. Pense que logo ela preferirá estar com os amigos... Aproveite, o tempo passa rápido!**



## ► Ela acorda à noite!



VOCÊ TEM QUE APRENDER A DORMIR!  
VOCÊ PODE CHORAR QUANTO QUISER,  
EU NÃO VOU CEDER!



A criança chora para que não a deixemos sozinha à noite – esta é uma reação do sistema hormonal situado no córtex dos mamíferos.

A criança age como qualquer mamífero agiria. **A ansiedade é fisiológica e não somente psicológica.** Os cientistas puderam verificar tal fato através de imagens de ressonância magnética. É muito difícil para a criança gerir sozinha essa ansiedade! **Chorar é o seu recurso.** Para acalmar esse alerta, ela precisa de oxitocina, esse hormônio que acalma e preenche. Basta um carinho para que tudo volte ao normal. É claro que o pânico pode ser exacerbado se a criança tiver outras causas de ansiedade além da separação noturna: pequenas questões que tenham surgido ao longo do dia, briga entre os pais, morte na família, etc. Mas também excitações, novas aquisições, etapas de crescimento. Acordar duas ou três vezes por noite ao fim do primeiro ano de vida é comum. Nessa idade, a criança está aprendendo muitíssimo. Durante o sono, os neurônios se ativam, se conectam, para integrar a experiência adquirida durante o dia.

**Cuidado para não acrescentar ainda mais estímulo (não fale muito) quando você for afagar a criança à noite. Além disso, como prevenir é**

mais fácil do que remediar, mais vale intervir no primeiro sinal de que a criança despertou, antes que ela acorde por completo, colocando delicadamente a sua mão sobre ela, sem acariciar. Assim ela volta a dormir sem passar pela fase do choro. Sem estímulo, apenas contato!



- Durante o dia ela também reage com medo diante de barulhos altos como aspirador de pó, sirene, portas batendo? Periodicamente, as reorganizações do cérebro a tornam mais sensível e reativa. Os barulhos são percebidos com maior precisão sem que ainda possam ser processados de forma cognitiva.

Estimular a parte ligada às funções verbais de seu cérebro, explicando a origem do barulho e, ao mesmo tempo – através da sua calma e também do contato físico (que libera oxitocina) –, lhe passando segurança, vai possibilitar que a criança conecte pouco a pouco as partes cognitiva e emocional de seu cérebro.

### **Um comportamento deve ser interpretado no seu contexto.**

Dificuldades de sono podem ser fruto das tensões dos pais. Nesses casos, todas as técnicas “educativas” fracassarão porque o problema não está na criança, que apenas reage às tensões paternas e maternas. O bebê não possui meios para resolver as tensões familiares. Ele as sente, experimenta com o próprio corpo, não sabe filtrá-las e dizer a si mesmo “essa tensão pertence aos meus pais, eles estão ansiosos por conta das demissões na empresa da mamãe ou do concurso para o qual o papai está estudando”.



VOCÊ ESTÁ INQUIETO, VOU FAZER  
UMA MASSAGEM. É VERDADE QUE  
PAPAI E MAMÃE NÃO TÊM ESTADO  
MUITO DISPONÍVEIS NOS ÚLTIMOS  
TEMPOS. SEU PAI FOI DEMITIDO E NÓS  
ESTAMOS PREOCUPADOS, PORÉM  
SÃO PROBLEMAS DE ADULTO. MAS  
VOCÊ TEM RAZÃO DE ME FAZER  
PASSAR UM POUCO DE TEMPO  
TRANQUILA COM VOCÊ. ASSIM VOCÊ  
ME FAZ LEMBRAR O QUE REALMENTE  
CONTA NA VIDA. E O IMPORTANTE É  
QUE EU AMO MUITO VOCÊ.

# 3

## De 1 ano e meio a 2 anos: a fase do não das crianças



Com 1 ano e meio, a criança adquiriu um controle suficientemente bom do seu corpo, pode correr e dar chutes. Ela gostaria de expandir esse controle, tem vontade de fazer muitas coisas, mas ainda não consegue. Quando fracassa, sente-se como a própria torre de cubos de brinquedo que desaba. Ela depara com seus próprios limites. Quanta decepção! É uma idade de frustrações intensas, com sua cota de crises de raiva. Além disso, seus pensamentos são mais rápidos do que suas capacidades linguísticas. Choros, gritos, mordidas tentam transmitir a mensagem. É difícil ser pequeno e incompreendido!

É uma idade difícil para os pais. O cérebro da criança já se desenvolveu o suficiente para que ela tenha consciência de ser um indivíduo, com vontade e corpo próprios. Ela já se impõe e quer decidir. E, para desenvolver essa autoconsciência, sua autoconfiança e autonomia, ela precisa se dissociar dos pais. "Não sou você, não sou um prolongamento seu, sou eu."

## ► Ela se opõe



*Quando digo “não quero colocar essas botas”, você acha que eu tenho um problema com as botas. Mas, na verdade, elas não são o problema. A questão é que, quando você diz “coloque as botas”, eu não posso colocá-*

*las, senão eu me anulo. Quando você me obriga, tenho a impressão de que não quer que eu exista, que você não quer que eu seja eu.*



A fase do não sistemático pode durar apenas uma semana, o tempo necessário para a criança verificar que “eu não sou você, tenho o direito de ser eu”. A oposição só se instala quando os pais recusam a diferenciação. A criança deve então proteger a sua tão nova e ainda frágil identidade. Ela não quer permanecer o bebê (o objeto) da mamãe, ela quer crescer (tornar-se sujeito). A verdadeira necessidade dessa fase não é a de se opor, mas a de se diferenciar.

**Quando a criança obedece a uma ordem, o lobo frontal do seu cérebro permanece inativo.**

Quando você faz com que a criança reflita, quando lhe oferece uma escolha e lhe deixa um espaço de decisão pessoal (nem pensar em permitir que ela decida sobre tudo, é claro!), você lhe propõe que **mobilize seu lobo frontal**, aquele que permite pensar, decidir, antecipar, prever – tornar-se responsável.

### **Como evitar dar ordens?**

- Consolidar associações: botas para quando chover; pijama à noite.
- Criar rotinas, séries de ações.
- Fazer perguntas, instigar a reflexão.
- Colocar a criança em posição de decidir, mesmo que seja sobre algo pequeno.
- Dar informações.

- Oferecer escolhas permite também que a criança se sinta responsável pela decisão e diga EU.





Não espere, no entanto, que uma criança de 2 anos saiba escolher. Ela está começando, está aprendendo. No início, ela utilizará estratégias pessoais: por exemplo, optar sistematicamente pelo que é proposto em segundo lugar. Ela ainda não tem critérios de escolha e é incapaz de conservar imagens em mente tempo suficiente para compará-las, quanto mais para representar as consequências de cada escolha no futuro. Melhor facilitar a vida dela, oferecendo opções parecidas.

Aos 2 anos e meio, você verá surgir a valsa da hesitação. Ela escolherá uma, depois a outra, e em seguida voltará à primeira escolha (mais informações sobre essa questão no capítulo 5). Somente em torno dos 3

anos ela será capaz de escolher de forma “esclarecida”, e até mesmo de propor uma terceira alternativa para se liberar das opções limitadas.

## ► A menor frustração a faz gritar



Para você, não parece importante quando o irmãozinho pega um dos brinquedos dela ou você lhe recusa alguma coisa, mas para o cérebro da criança, ainda imaturo e incapaz de relativizar, é um drama. Pensando no sorvete que esperava tomar, o cérebro da sua filha fabricou dopamina e encefalinas, moléculas do prazer e da antecipação da recompensa. Quando você lhe recusa o sorvete, a taxa dessas moléculas cai de forma considerável e detona uma reação de agressão contra o primeiro objeto ou a primeira pessoa presentes. A criança bate ou grita como forma de protesto por simples imaturidade dos circuitos entre as zonas do prazer, da agressão e as zonas que controlam os impulsos. A perda ativa os centros da dor no cérebro e provoca uma queda notável da taxa de peptídeos opioides (quimicamente próximos da morfina, os peptídeos opioides intervêm essencialmente no controle da dor). A criança ainda precisa aprender a atravessar essas emoções sem medo.



Manifestar empatia é mais eficaz do que consolar. Ele tem o direito de chorar! Ele realmente sente dor e seu cérebro está sob estresse. O choro libera a tensão. Depois que a onda mais forte passa, você pode dirigir a atenção dele para outra coisa. Se a emoção é excessiva ou intensa demais, você pode intervir pegando-o no colo, para recarregar as suas oxitocinas e opioides calmantes.

## ► Ela me irrita com tantas perguntas



Entre 1 ano e meio e 2 anos, a criança começa a conseguir evocar mentalmente um acontecimento passado ou uma pessoa ausente. Ela tem vontade de compartilhar o que vê na própria cabeça e de explorar conosco esse universo interior em construção, mas ainda não possui as palavras para isso.

As perguntas das crianças nem sempre são perguntas e seria mais sensato não respondê-las tão depressa.

VOCÊ ESTÁ  
PENSANDO  
NO PAPAÍ?



ESTOU; PAPAÍ  
ESTÁ NO  
TRABALHO.



## ► Ele faz bobagens



Para a criança, utilizar a coordenação motora é seu maior estímulo. A ação fascina a criança. Ela ainda não tem a possibilidade de inibir sozinha os seus impulsos e está totalmente voltada para o aqui e agora da ação. Além disso, ela não possui uma imagem mental precisa e só percebe o resultado de suas ações quando você intervém!

Você pode até ficar tentado a acreditar que a criança sabe que está fazendo uma bobagem, porque ela parece envergonhada; mas na realidade, aos 2 anos, mesmo se você tiver dado uma bronca pela mesma razão na véspera, ela só se lembrará disso depois de tê-la repetido.

Somente a partir dos 4 anos a criança poderá se sentir culpada, longe do olhar do adulto; ou seja, terá interiorizado a imagem do pai descontente e perceberá a conexão entre suas ações e o descontentamento.



Descrever o que você está vendo é uma boa forma de ganhar tempo para acalmar as suas emoções ao descobrir a besteira feita! É o tempo de definir o seu objetivo – “O que eu quero ensinar para o meu filho?” – e de escolher uma opção pertinente. Como ele não tirou os livros da estante simplesmente por tirar, mas para utilizar a sua habilidade motora, ele vai adorar recolocar os livros, se vir nessa ação uma oportunidade para utilizar as suas competências e não uma punição.

E, para evitar bobagens como esta, é válido não deixar uma criança de menos de 4 anos sem supervisão. Seu cérebro não lhe permite distinguir entre o bem e o mal nem inibir seus impulsos de agir. E as tentações são tantas...

► Ele bate, morde, puxa os cabelos...



*Papai, eu tenho medo quando você grita. Eu me sinto mal. O que está acontecendo? Eu tinha conseguido arrancar um monte de cabelos. Você não viu como eles eram bonitos? Eu estava com tanta vontade. E aí eu puxei! E consegui! Estava todo orgulhoso. E a Júlia chorou e você gritou... Não estou entendendo nada.*



1. A criança faz tudo isso de forma experimental, como faria com os brinquedos. Ela não tem a intenção de fazer algo de mau e não entende muito bem a conexão entre o seu ato e o sofrimento do outro.

2. Ela testa seu poder de provocar gritos. Mas não tem necessariamente raiva da sua vítima.

3. As crianças de 2 anos empurram, batem ou mordem a pessoa que as incomoda. Mais uma vez, não fazem isso por maldade. Tentam apenas afastar um obstáculo.

4. Às vezes, trata-se realmente de violência, ela busca se impor pela força. Quando não consegue ser ouvida, porque ainda não domina as palavras, o seu corpo age. Não se trata de uma decisão consciente, mas de uma representação corporal de "Não aguento mais! Eu existo! Quero o meu lugar!".

5. Quando bebê, ele não sabe largar um objeto de forma voluntária. Sob estresse, ele pode não compreender logo o comando "largar". É inútil gritar para que ele largue alguma coisa; é mais interessante ajudá-lo, abrindo a sua mão para liberar os cabelos da irmã.

**Por que não aproveitar para lhe ensinar alguma coisa sobre as competências sociais de escuta e empatia?**





# 4

De 2 anos a 2 anos e meio:  
ordem, em ordem, sem ordens!



Ocupada com o trabalho de representação interna do mundo, a criança, mesmo com poucos meses, sente uma espécie de necessidade de que tudo esteja em ordem.

Descrito por Maria Montessori, médica e famosa pedagoga, o período delicado da ordem tem início no meio do primeiro ano de vida. Ainda muito pequeno para agir ou falar, o bebê utiliza a única mensagem à sua disposição: o choro! Confundida com birra, a necessidade de ordem passa muitas vezes despercebida.

A partir de 1 ano e meio, a criança coloca as coisas no lugar. A grande novidade aos 2 anos é a aparição das representações mentais: ela pode ver imagens em sua mente. O exterior deve parecer com o interior; caso contrário... é o caos!

Então é assim: cada coisa e cada pessoa no seu devido lugar, e tudo em ordem!

► Ela coloca a cabeça em ordem!

VEM AQUI, CAROLINA.  
DEIXA O MOÇO SENTAR  
NO LUGAR DELE.



ERA O MEU  
LUGAR.



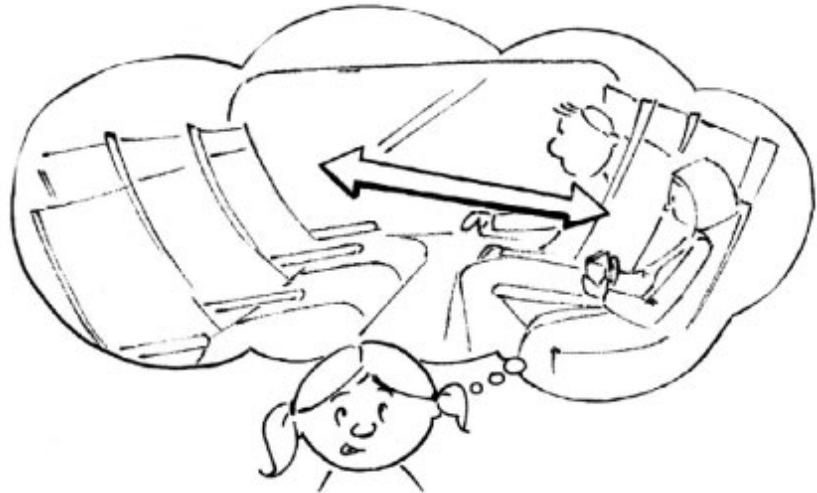
VOCÊ NÃO  
PODE TER DOIS  
LUGARES.



MAS ERA O  
MEU LUGAR.



VOCÊ TEM RAZÃO, VOCÊ  
ESTAVA LÁ. E AGORA  
VOCÊ ESTÁ AQUI. VOCÊ  
MUDOU DE LUGAR.



As crianças se concentram no processo, enquanto os pais se concentram no conteúdo. As crianças buscam entender "como o mundo funciona". Elas procuram dar sentido às suas percepções. A menina constrói sua

inteligência a partir da situação, e a representa em sua mente: ela estava no lugar dela, ela não está mais. E ela diz!

Mas os pais têm a tendência de interpretar os comentários das crianças como demandas, ou mesmo exigências. Centrados no conteúdo, os pais acreditam que a menina quer o lugar e tentam fazer com que ela entenda, depois se irritam com a determinação da criança de continuar expressando a sua realidade.

Notar o processo será mais útil para que o cérebro da criança entenda o espaço.

## ► Cada coisa a seu tempo e na ordem!



*Quando você veste em mim as meias antes das calças, tudo se desorganiza no meu corpo. Se você insiste, eu grito e me debato. Você não entende que é importante que a calça seja vestida antes! Quando coloco a calça e depois as meias, fica tudo tranquilo no meu corpo.*



Aos 2 anos, a criança ainda não sabe falar “quero colocar a calça antes das meias”, e ela simplesmente grita quando a vestimos sem respeitar a ordem. Quando seu ritual é violado, cai um dilúvio de hormônios de angústia no seu cérebro. O cérebro da criança se esforça para organizar suas imagens mentais. Para ter pontos de referência, a criança elabora rituais que ganham formatos quase mágicos. “Mel, manteiga, geleia!”, diz a criança, e aí de quem ousar descuidadamente passar a manteiga, depois a geleia e deixar o mel para o fim. O mundo exterior “deve” se conformar à ordem do seu mundo

interior. Exigências estranhas aos olhos dos pais, os rituais infantis são muitas vezes tratados como birra. Isso é não perceber a complexidade do mundo que apresentamos ao cérebro das crianças. É fundamental para ela organizar suas percepções e suas representações mentais. Os rituais dão uma impressão de controle, eles possibilitam assim controlar a angústia. Mas se os rituais durarem além de um período de algumas semanas ou se tornarem pesados demais, vale a pena procurar um médico.

**Criando rotinas você evitará muitos conflitos. Para as crianças de 2 anos, as rotinas são tão importantes que basta pronunciá-las para que sintam prazer em colocá-las em prática e lembrá-las.**

**Ideia:** Substituir a frase ineficaz “Agora, você vai dormir” por “Posição de dormir, respiração calma, ursinho, bocejo, ponta do travesseiro no nariz, olho fechado, beijinho na mamãe... Boa noite!”

## ► Ela não quer ir embora da pracinha



“Voltar” não faz nenhum sentido para ela. Ela vive aqui e agora e não poderá fazer antecipações antes da idade de 2 anos e meio.

Somente com o tempo ela poderá visualizar a casa, o caminho para casa e decidir se dirigir para lá.

Daqui a pouco, mais tarde, de tarde, amanhã... O sentido dessas palavras ainda lhe escapa.

Em compensação, ela adora brincar e contar. Ela vai ficar orgulhosa se conseguir contar até dois. Colocar a criança em uma situação em que ela possa escolher como agir é impressionantemente eficaz. Depois, há ainda outra brincadeira: quem chega antes no portão de entrada? E depois, tem também as **rotinas**. Criar uma rotina de saída facilitará a ida da pracinha

para a casa. Três vezes no escorrega, uma vez no balanço, jogar um beijo para a estátua, ficar em pé no banco, e quem chega primeiro ao portão...

CHEGOU A HORA DE VOLTAR,  
SÔNIA. EU SEI QUE VOCÊ ADORA O  
ESCORREGA. VOCÊ QUER IR MAIS  
UMA VEZ, DUAS OU NENHUMA?



DUAS VEZES!

DUAS VEZES.  
EU CONTO OU  
VOCÊ CONTA?



EU CONTO.

## ► Acolher as emoções e os sentimentos



VOCÊ TEM O DIREITO DE FICAR CHATEADO. VOCÊ QUERIA VER MAIS. VOU DESLIGAR AGORA. É HORA DE LAVAR AS MÃOS E DE SE SENTAR À MESA.





*Mamãe, quando você diz o que estou sentindo dentro de mim com palavras, eu fico interessado e isso me acalenta. E me ajuda a pensar em outra coisa.*

Ao refletir os sentimentos da criança, nós lhe mostramos que não estamos ignorando a realidade. Ela se sente compreendida e por isso compreende a si própria. Nós lhe ensinamos desta forma a ter consciência de si, o que a ajuda, por exemplo, a sair da hipnose televisiva.

Bem, diante da tela da televisão, haverá momentos em que nem mesmo as rotinas funcionarão. Muitas vezes, tendo em vista quão hipnótica é a tela, será necessário agir e acrescentar o contato físico.

Para sair da hipnose e proteger a vista delas, é muito útil levar as crianças a fechar os olhos durante um programa e pedir que ela olhe para longe (através da janela, por exemplo).

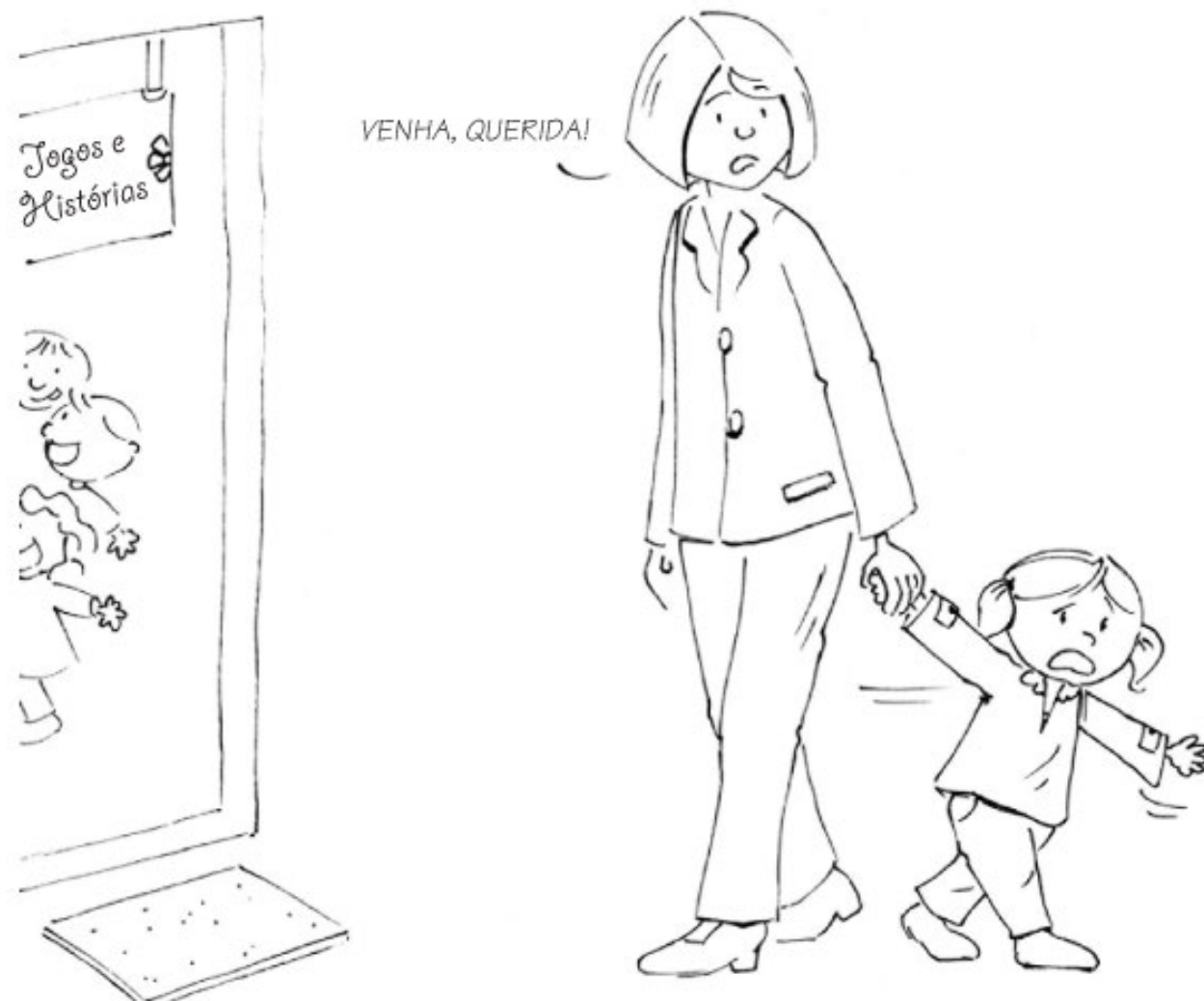


É ilusório imaginar que nossos filhos vão poder resistir facilmente ao apelo de seus programas preferidos. Nem tanto pelo conteúdo, mas pela própria construção dos programas: a luminosidade, o som e o ritmo das imagens, tudo é pensado para fascinar a criança e mantê-la vidrada na tela. A varredura luminosa intermitente por si só já cativa os olhos e o cérebro. Quando a ela se juntam as imagens sedutoras, torna-se realmente difícil se liberar da fascinação.

Assistir à televisão coloca o cérebro em ondas alfa, a criança se sente relaxada. Como está bem sem fazer nada, não tem vontade que isso se interrompa. Ela sente prazer em assistir à televisão. Seu cérebro secreta opioides.

Quando você desliga a televisão, a taxa de peptídeos opioides cai brutalmente e ativa os centros da dor. Daí a crise que se segue.

## ► Ela tem medo de coisas novas



Ela sente medo diante de um novo ambiente ou de uma nova situação muito complexa para as suas capacidades cerebrais? Ajude-a a encontrar suas referências. A presença dos pais, do ursinho ou de um objeto conhecido a ajudarão. “Está vendo, querida, a moça que está lendo as historinhas está sentada num banquinho, e em torno dela estão as crianças... e lá no fundo tem jogos. Você quer ir ver os jogos antes?”

Descrever o ambiente e a situação, antes de incentivá-la a agir, ajudará. A superproteção é inútil. Ao fazer algo em seu lugar, ou ao guiar demais os seus passos, você a manterá em uma situação na qual ela sofre a ação, em

vez de escolher como agir, o que reforça o medo. Ela precisa, antes de tudo, estar ativa. Sua insegurança então desaparecerá rapidamente. Ser o sujeito da ação diminui o medo.

Para que a criança se sinta em segurança, em primeiro lugar ajude-a a entrar em contato com o espaço, os objetos, o ambiente e, somente em seguida, com as outras crianças e os adultos presentes.

## ► Ela não quer dormir



Por um lado, a grande reorganização do cérebro nessa idade desperta pânicos de separação. Por outro, os ciclos naturais do sono se deslocam, e o adormecimento fisiológico por volta das 22 horas, ou mesmo das 23 horas, não é raro. Muitos pais acreditam que uma criança pequena deve dormir às 20 horas, mas a realidade é que eles não podem dirigir o relógio interno da criança.

É inútil forçar a criança a ficar na cama quando ela não está com sono, mas deixá-la de pé quando ela está exausta também não é uma boa ideia. Respeitar os ritmos de sono não significa deixar a criança decidir a hora de dormir. A partir dos primeiros sinais de cansaço, o ritual de ir para a cama deve começar.

Nessa idade, é melhor propor (no momento certo) o início da rotina (“o pijama, os dentes, a história...”) do que o fim dela (“já para a cama!”) – um atalho ao qual ela pode se opor, por não ter sido preparada.

## ► Ele não atende quando eu chamo

TIAGO, VENHA;  
HORA DO ALMOÇO.



TIAGO! VENHA  
COMER!



VRUUM



O MACARRÃO ESTÁ  
PRONTO, TIAGO.





Obedecer a uma ordem verbal é mais complexo do que pode parecer. Tra

de:

- **Ouvir a ordem.** A criança vive no presente. Ela está totalmente absorvida numa tarefa. Se para os adultos o jogo é um lazer, para a criança brincar é uma atividade muito importante, é fonte de aprendizado e de elaboração de suas redes de neurônios.

- **Memorizar a ordem** até a sua realização.

- **Fazer a conexão entre a palavra e o movimento.** Nas meninas, a zona de processamento da linguagem se desenvolve mais precocemente e cria as conexões com as zonas motoras. Elas reagem mais rapidamente aos comandos verbais. Já o cérebro dos meninos não possui ainda as conexões para fazer esse elo rápido entre o processamento da palavra ouvida e a ação que ela deve desencadear. O menino reage ao contato físico.

**As mulheres podem também testar o contato físico e ocular com os homens. Parece que esse circuito entre o cérebro verbal e a mobilização do corpo leva tempo para ser plenamente operacional... 😊**

## ► Ela se recusa a comer e/ou brinca com a comida



*Não é que eu não queira comer, mamãe. Estou com fome, mas quero SEGURAR A COLHER! Além do mais, não é justo: quero comer à mesa, como todo mundo. Eu comeria mais se tivesse a minha colher e se estivesse sentada na minha cadeira!*

*Não brigue comigo; eu não vejo diferença entre o que você me dá para brincar e o que você me dá para comer. Quando não estou mais com fome, eu acho que você está me dando coisas para eu brincar.*

Para relativizar e diminuir o estresse, os pais devem subir na balança! Viu o seu peso? Considerando o conteúdo do seu prato e comparando-o ao seu

peso, aplique essa mesma relação peso/quantidade ao prato do seu filho e verá que é possível dividir por quatro as porções da criança!

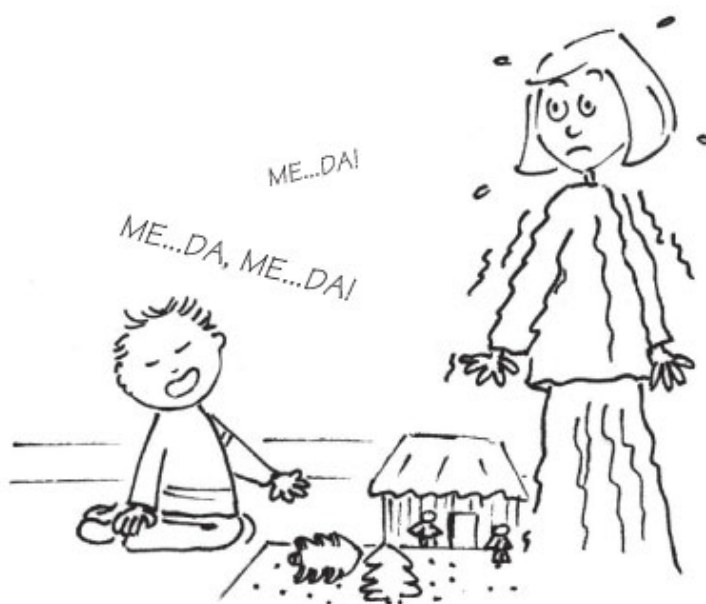
A menos que haja uma situação de estresse ou uma relação muito conflituosa entre você e seu filho, ele se alimentará daquilo que seu corpo precisa.

Ele não quer comer NADA? Talvez isso não tenha nada a ver com o alimento. Mais uma vez, pode ser que o processo (a maneira) seja mais importante do que o conteúdo (o alimento). Talvez não seja o conteúdo do prato que a criança esteja recusando, mas a maneira como ele está sendo servido...



- Aos 2 anos, a criança não precisa de tanta comida. Seu estômago não é o de um adulto. Françoise Dolto aconselhava alimentar as crianças de 2 anos com pequenas quantidades, a cada duas horas. (Nem batata frita, nem doces, nem refrigerante, é claro! Frutas frescas, frutas secas, fibras e vitaminas!) As quantidades de cada alimento (legumes, proteínas, carboidratos...) devem evoluir a cada semana e não a cada refeição.

## ► Ele fala palavrões



*Quando você reage a uma palavra, eu a repito!  
Sobretudo se você fizer uma cara engraçada! Fico um pouco*

*preocupado e então recomeço, para verificar. Não sei por que a vovó me falou que era feio dizer aquilo... Mas, como ela arregalou os olhos, eu repito isso sempre que a vejo! E ela faz sempre a mesma cara!*



Isso prova que a criança já é capaz de imitar algo que não está mais à vista. Pouco a pouco, o cérebro coordena as representações internas. A criança vê ou ouve, constrói na sua cabeça uma imagem do gesto visto ou da palavra ouvida, para reproduzir mais tarde. Ela interioriza os comportamentos de seus pais, mas também de outros adultos ou de outras crianças, e não apenas os bons! De fato, ela tende a representar sobretudo o que pareceu estranho ou emocionalmente ressaltado, o que causou medo ou fez rir.



Uma reação desproporcional é um reforço. E o reforço tende a aumentar a frequência da aparição de um comportamento.

Como o comportamento da criança gerou uma reação exagerada, ela vai reiterá-lo. Você de certa maneira a condicionou a essa repetição. Tome cuidado, desde que seu filho é bem pequeno, para não reforçar os comportamentos que você não quer que apareçam!

Qual é o objetivo?

Ensinar à criança as palavras dos sentimentos e ajudá-la a classificar a palavra “merda” na categoria dos palavrões – ou seja, das palavras que não devem ser ditas.

“Você me ouviu dizer essa palavra quando a minha bolsa caiu no chão essa manhã. É uma palavra que escapa às vezes quando estamos irritados. E agora você está irritado porque a sua árvore não fica em pé. É uma palavra que chamamos de palavrão porque está cheia de raiva. Às vezes, essa palavra pode causar medo em outras pessoas, por isso é melhor dizer ‘poxa!’. Vamos treinar para dizer ‘poxa’ quando algo nos irritar?”

A reformulação empática do que está sendo vivido pela criança – “Você está decepcionado porque não consegue colocar a árvore em pé” – pode ajudá-la a se entender melhor, a aprender a utilizar as palavras certas para os sentimentos.

Atenção: se a palavra “merda” necessita apenas de uma reformulação empática, os insultos, as injúrias e os xingamentos são inaceitáveis. São palavras que ferem. A violência começa na linguagem. Como a vergonha e o medo aumentam ainda mais a violência, melhor evitar suscitá-los. Ele xingou? Pare! Diga o que está sentindo e não use palavras duras.

# 5

## De 2 anos e meio a 3 anos: eu quero... sozinha!



Ela já não é mais um bebê, mas é tão difícil para os pais não fazerem as coisas no seu lugar! É uma etapa difícil a ultrapassar; os automatismos já estão instalados. Os pais não são mais tão indispensáveis para a realização de vários tipos de tarefas que a criança pode fazer sozinha. Até porque a criança dessa idade passa um dia muito independente, confiante, até mesmo autoritária, e no dia seguinte fica colada à mãe e chora quando ela se afasta por apenas alguns metros, sobretudo num local ou numa situação estressantes. A criança alterna carinhos, fúrias e terrores. O equilíbrio virá mais

tarde. O circuito de inibição, que conecta a zona cerebral dos impulsos e a da inibição da ação, ainda não está operacional. Ela não consegue controlar suas ações!

## ► Sozinha!



*Eu posso fazer! Não é justo que você faça sempre tudo. Eu também quero misturar o achocolatado, eu sei fazer! Não quero mais ser um bebê!*



SOZINHA! Logo após a fase do “não”, em torno dos 2 anos e meio, chega a fase do “sozinha”. A criança quer experimentar aquilo de que é capaz. Ela quer se vestir sozinha, comer sozinha, etc.

Ao fazer as coisas no lugar da criança, por falta de tempo, para simplificar a vida ou porque você não acredita que ela vá conseguir fazer por conta

própria, você lhe retira a possibilidade de exercer as suas novas competências motoras e a alegria da conquista. Então ela se revolta!

Ela pode realizar todos os tipos de tarefas ao seu alcance: carregar o pote de biscoito, esvaziar a lava-louça, abrir o portão e colocar o cinto de segurança.

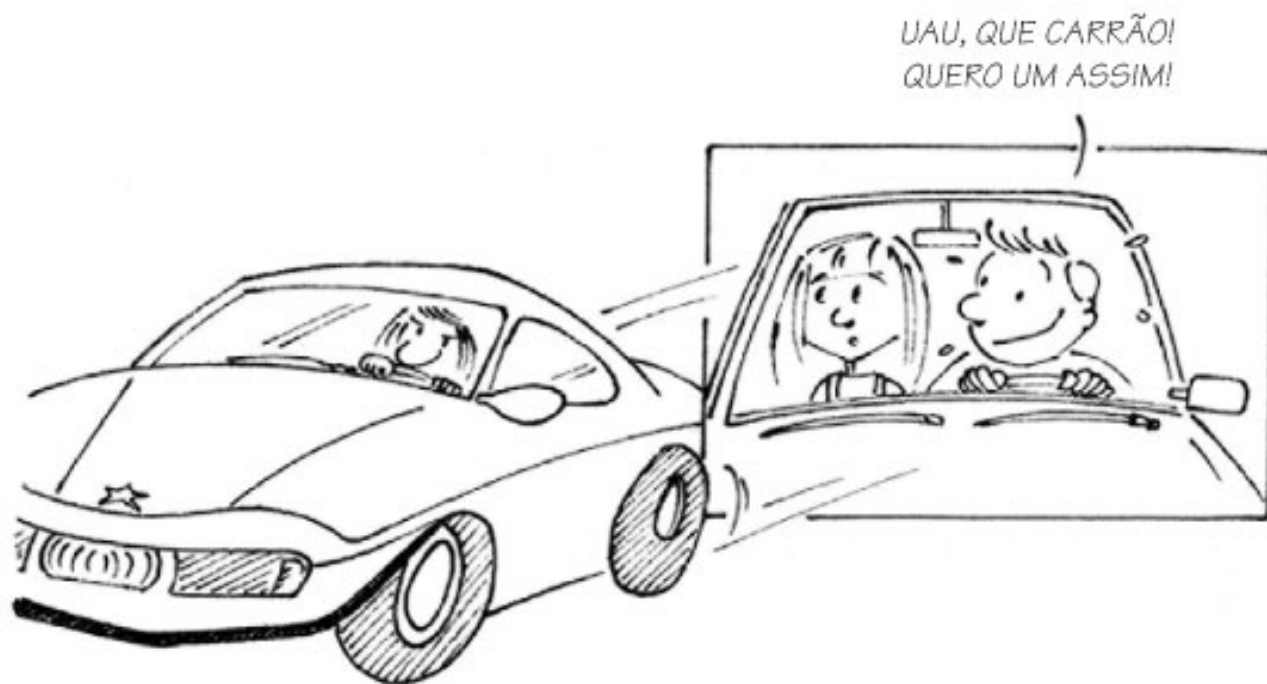
Os professores do jardim de infância desenvolveram métodos para ajudar as crianças a colocarem sozinhas os casacos.

Se a criança tem 3 anos, não hesite em discutir as regras:

- O que você está querendo fazer?
- O que você prefere que eu faça?
- Eu mexo o seu achocolatado ou você prefere fazer isso sozinha?

## ► Eu quero!

Quando o seu marido diz:



Você responde:



Ou você diz:



Então por que você prefere a opção “Não é não!” quando está falando com o seu filho?



*Eu tenho o direito de ter vontade!*



Os pais interpretam os “Eu quero” como exigências e esquecem que foram eles próprios que ensinaram as crianças ao dizerem “Você quer...?”. Na realidade, a criança explora a sua capacidade de pensar em imagens e gosta disso. A área visual associativa se desenvolve no seu

cérebro, e basta sua ativação para que sejam secretados opioides endógenos!

Além disso, quando ela diz “Eu quero” com insistência, não significa que queira de imediato aquele objeto, nem mesmo que o deseje verdadeiramente! Na verdade ela ainda não sabe trabalhar com hipóteses, e, de mais a mais, a criança utiliza o verbo “querer” no lugar de todos os outros verbos que ela ainda não maneja bem, como pensar, acreditar, imaginar, etc.

Ela confunde “Eu quero/eu estou pensando/eu reconheço/eu acredito/eu gosto/me agrada/concordo”. “Eu quero um pão com queijo” pode, portanto, querer dizer “Eu quero um pão com queijo”, mas também “Eu estou pensando num pão com queijo/Isso é um pão com queijo/Ontem, eu comi um pão com queijo/Amanhã, eu vou comer um pão com queijo/Eu acho que você vai me oferecer um pão com queijo”, etc.

**A criança muitas vezes só precisa que o seu desejo seja reconhecido. Nossos desejos definem os contornos do nosso sentimento de identidade. O adulto diz “Sou mais café” ou “Sou mais chá” e, assim, se identifica com a sua escolha. Da mesma forma, os desejos e as repulsas das crianças participam da construção do seu sentimento de identidade.**

O seu filho não distingue entre desejo e intenção? Cabe a você ajudá-lo. Por exemplo: “Você tem o direito de **desejar** espalhar farelos de pão na cabeça do seu irmão, mas não tem o direito de **fazer** isso.” Sem esquecer a instrução clara: “Os farelos de pão ficam no prato.”



### **Pequeno teste de verificação:**

Um saco com balas de todas as cores. O adulto pode enunciar a sua intenção: “Eu vou pegar uma bala vermelha.” Já a criança vai dizer: “Eu quero uma bala vermelha.” Ela diz “Eu quero” no lugar de “Eu vou”, mas também no lugar de “É/Olha/Você está vendo”... A partir da idade de 2 anos, a criança sabe dizer “Eu vou”, “Eu quero” e “Eu devo”, mas para ela esses verbos são sinônimos, palavras utilizadas para nomear ações que vão acontecer, uma espécie de futuro imediato.

O prazer de imaginar juntos satisfaz a criança que está, com certeza, mais interessada pelo processo (imaginar) do que pelo conteúdo (sorvete).

No entanto, uma pequena dificuldade pode surgir: as visualizações na cabeça podem ser imaginárias, mas elas iniciam reações fisiológicas. Imagine que você está aproximando uma rodela de limão da boca. Instantaneamente você começa a salivar. Da mesma forma, a criança representa um sorvete em sua mente... e as suas papilas se preparam para experimentar o sorvete – ela saliva. Ela criou o desejo de sorvete.

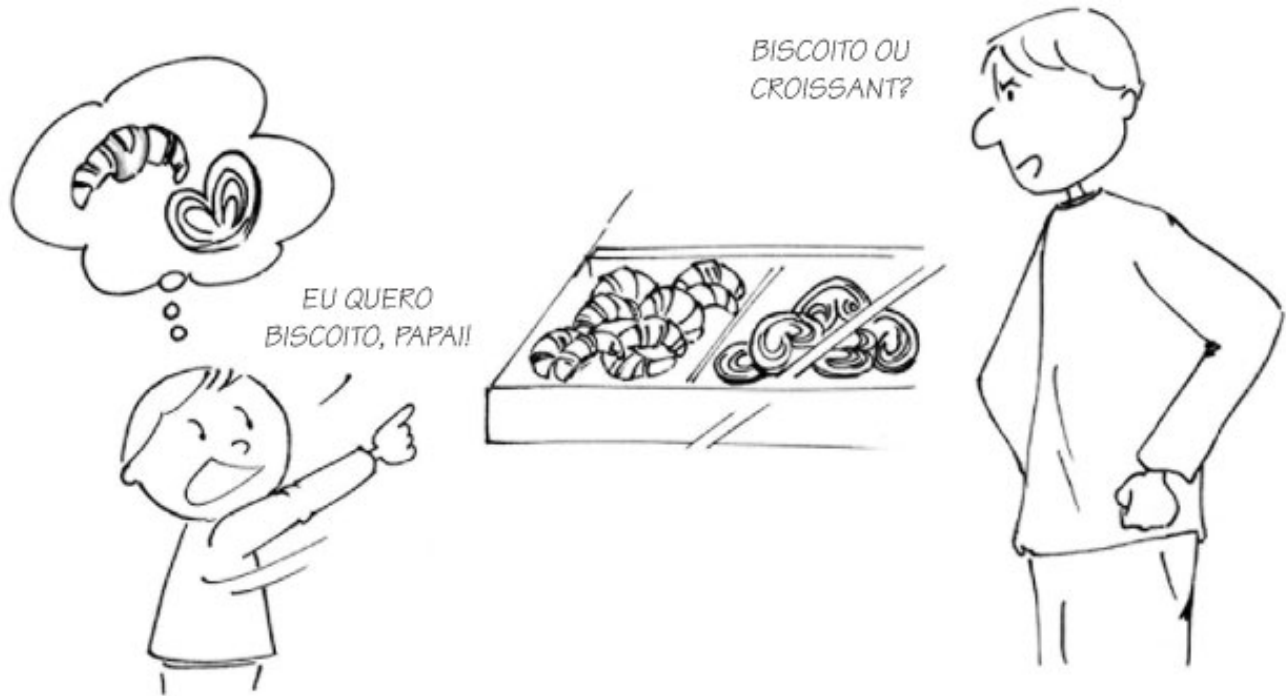
VOCÊ PREFERE PÃO COM GELEIA DE BAUNILHA  
OU PÃO COM GELEIA DE MORANGO?



IH, GELEIA DE  
BAUNILHA NÃO EXISTE!



## ► Ele não sabe o que quer



A criança tem as duas imagens em mente. E a grande novidade: agora ela possui a capacidade de memorizar a escolha que ela não fez. Ela sabe que o croissant continua existindo mesmo depois de ela já ter escolhido o biscoito. Ela continua vendo na sua cabeça a imagem do croissant... E por isso quer! Caso contrário, não haverá compatibilidade entre a imagem mental e o real, e isso desorganiza tudo na sua cabeça!



*Eu preciso que você me guie, que me ajude a utilizar o meu cérebro. Eu não quero que você escolha por mim, porque quero ser eu. Gosto de escolher, mas preciso que você me ajude. Se tenho que escolher sempre, ou se*

*você espera que as minhas escolhas sejam definitivas, fico angustiado. Sou pequeno ainda, não sei escolher!*



Os pais têm razão, a criança nunca está contente! Mesmo quando escolhe, ela sempre deseja o que não escolheu. E pode ser que chore porque optou pelo biscoito quando na verdade queria o croissant...

Mas isso não é uma dificuldade invencível; é apenas uma árdua etapa que precisa ser ultrapassada, tanto para os pais quanto para as crianças. Respire fundo. E saiba que a criança vai fatalmente voltar atrás, porque esse é o funcionamento natural do seu cérebro. Tente não comer todo o seu croissant para poder lhe dar um pedacinho!



6

3 anos:  
juntos



É um período de formação intensa de sinapses no centro da fala e no lobo frontal. A criança desenvolve a sensação de um eu.

Ela diz EU, torna-se capaz de descrever a si mesma e de dizer o que sente. Quando o EU está consolidado, ela passa para o NÓS. Fazer com, se identificar – a criança de 3 anos experimenta o prazer de estar em conformidade. Mas nem sempre...

## ► Não quero!





Quando os pais não estão mais na expectativa, a criança não sofre mais pressão e a oposição desaparece.

Mas cuidado: a opção por ceder não é algo que sirva para obter rendição. Há coisas que podemos deixar, até mais do que imaginamos. Em compensação, há também vários aspectos não negociáveis, impostos pelas necessidades de socialização, de saúde e até mesmo de sobrevivência da criança. Não se pode fazer da técnica de "ceder" uma técnica universal. E ceder não significa largar de mão!

Ceder é útil porque a oposição da criança diz mais respeito ao processo do que ao conteúdo! A criança não se opõe realmente a colocar a calça, mas à forma como você deu o comando, ou ao fato de

ela não querer antes colocar as meias, ou... É verdade que as crianças são inventivas no que se refere às motivações – que podem nos parecer estranhas!

► Ela conhece as regras, mas não as respeita





Uma criança de 3 anos pode, é bem verdade, entender algumas regras simples e repeti-las, mas daí a garantir que essas palavras vão guiar os seus comportamentos existe uma grande distância.

A zona do cérebro que repete a regra ao pai ou à mãe na sala de espera do consultório não está ainda bem conectada à zona da inibição da ação!

As crianças exploram com a mão, às vezes até mesmo com a boca, até que a linguagem lhes permita estabelecer uma relação verbal com o médico.

PODE DEIXAR. ELA EXPLORA  
COM AS MÃOS. AINDA NÃO TEM  
A CAPACIDADE DE OLHAR E DE  
PENSAR AS COISAS. ESTÁ TUDO  
ORGANIZADO DE TAL FORMA QUE  
AS CRIANÇAS POSSAM TOCAR EM  
TUDO QUE ESTÁ AO SEU ALCANCE  
SEM SE MACHUCAR.



7

De 3 anos e meio a 4 anos:  
nascimento do imaginário –  
maravilhas e pesadelos



Quando a luz diminui e projeta sombras, seu filho vê vilões e dragões na cortina ou nas dobras da coberta ao pé da cama. Os monstros assombram suas noites.

## ► Ele tem pesadelos

Suas emoções ganham forma de imagens. Os monstros encarnam a violência que lhe causa medo. A que ele sofreu ou a que ele exerceu. Ele empurrou o irmãozinho escada abaixo durante o dia? À noite, ele vai sonhar com um monstro que o persegue! Ele se viu como o “vilão” com relação ao seu irmão, e não consegue aceitar.

Ele projeta, portanto, essa agressividade para fora dele: não é ele, é o monstro que é agressivo. É um período durante o qual vale a pena lembrar a ele que às vezes nós temos raiva de alguém e podemos por isso nos sentir como malvados, quando, na verdade, estamos apenas irritados e temos o direito de dizer o que sentimos.

### **À noite, antes de dormir, você pode lhe propor:**

- que fale sobre o que foi difícil durante o dia,
- que desenhe o seu dia e que coloque suas preocupações no papel,
- que conte suas mágoas para a boneca preferida (ou para uma bela caixa de preocupações – com um cadeado – para trancar as mágoas durante a noite).

### **Ele teve um pesadelo? Ele pode:**

- desenhar o monstro (e dessa forma controlá-lo),
- oferecer um presente para o monstro (é isso mesmo!),
- terminar o sonho, fazendo intervir um herói que o salva.

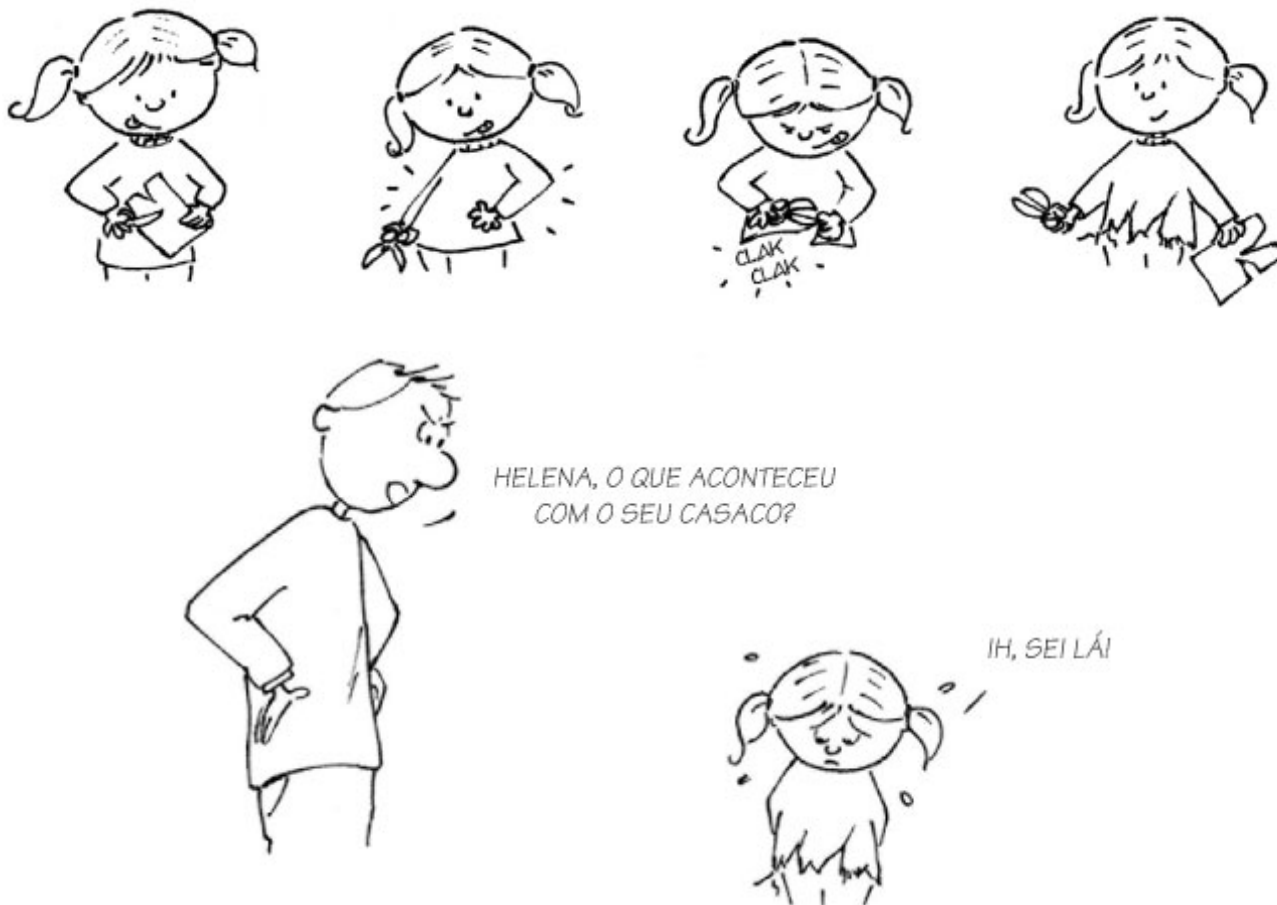


- Seu imaginário está explodindo, mas com 3 anos e meio o que se passa dentro da cabeça dele é verdade e o aterroriza.



*Papai! O monstro vai me comer!*

► Ela desenha, pinta, rasga e corta qualquer coisa a qualquer hora! E diz: “Não fui eu!”



Quando ela responde “sei lá”, é verdade! Ela ainda não faz a distinção entre comportamento intencional e comportamento acidental.

Antes dos 4 anos, as crianças não estão realmente preocupadas com suas ações até que o resultado delas seja descoberto. Por não fazerem ainda a conexão entre seus atos e a consequência deles, a criança só vê o problema através dos nossos olhos.

**Ajude-a a integrar as diferentes partes dela própria: “Foi a sua mão que fez. Sua mão não sabe o que pode ou não fazer. Ela tem apenas**

vontade de se exercitar em cortar. Seria uma boa ideia se você tomasse conta da sua mão para que ela corte apenas o papel.”

8

## 4 anos: poder, regras e imagem de si



Se quando mais novo ele podia seguir as regras de um jogo, agora com 4 anos ele descobre que as regras são apenas convenções. Qualquer que seja o jogo, ele inventa as suas próprias regras. E mesmo que (é claro!) deteste perder, ganhar não é a sua única motivação. Será somente em torno dos 5 ou 6 anos que ele poderá, de bom grado, seguir as regras oficiais do jogo (e fará com que todos as respeitem direitinho a partir do momento em que souber ler).

Enquanto isso, explora o próprio conceito de regra, para que serve, como funciona, como pode variar, quem decide e por quê. Observar como o jogo se transforma segundo as regras escolhidas é fascinante! Além do que, como

é ele que decide as regras, ele se sente o dono do jogo! Será essa perda de controle que tanto perturba os pais?

No início a criança vai modificar as regras durante o jogo. Explicitando cada inovação – “Ah, então a regra é...” – e aplicando a nova regra – “então, eu posso...” –, os pais a ajudam na elaboração mental de suas experiências. Além disso, ela gostará de enunciar as regras que vão valer durante todo o jogo. Para que as regras não sejam implícitas, os pais podem pedir que a criança as explicita: “Hoje, quais serão as regras do jogo? O que temos que dizer? Temos direito de jogar de novo quando... ou não?”

E os pais também devem se lembrar de que não estão jogando para ganhar ou perder, mas para passar um momento de intimidade com seu filho e ajudá-lo a adquirir noções importantes como a função das regras. Perder não é algo grave para um adulto. Para uma criança de 4 anos, é uma dificuldade e tanto.



Quando pensamos que ganhamos, o nível de dopamina aumenta no cérebro, que fica banhado em excitação.

A decepção ativa os centros da dor no cérebro. O neocórtex do adulto pode amenizar (“não é tão grave”) e acalmar a secreção.

Mas a criança não pode ainda utilizar essas zonas associativas para relativizar. Para ela, é tudo ou nada. Eu perco = sou péssimo em tudo, para tudo e para sempre.

Ela precisa de sua ajuda para diferenciar o ato da pessoa e para atravessar essas emoções intensas.

Não é uma encenação, é uma verdadeira angústia cerebral!

## ► Ela fantasia e se gaba

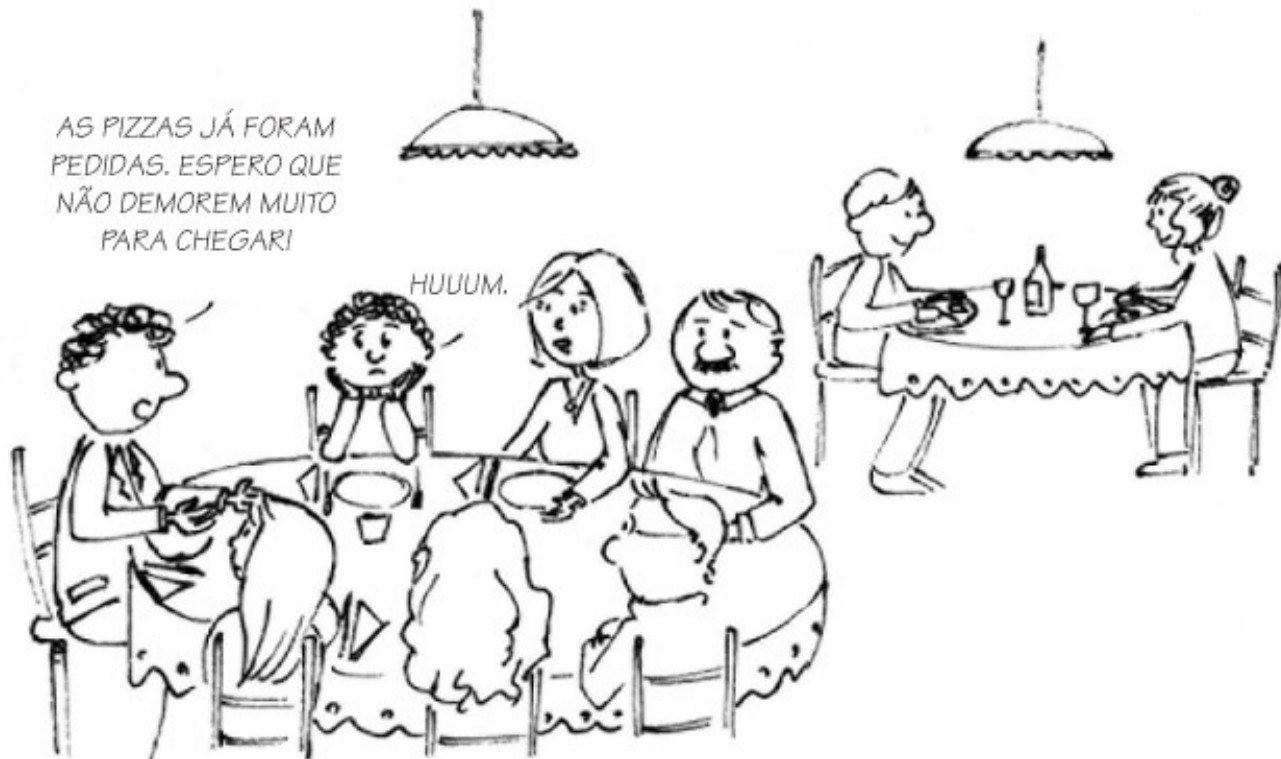


Ela descobre o poder do imaginário. A criança pode brincar com as imagens na sua cabeça, modelar a realidade e fazer com que ela se encaixe em seus desejos. Ela não mente para magoar nem mesmo para dissimular, mas para experimentar essa fabulosa e fascinante capacidade nova. O que eu vejo é realmente realidade, sonho, invenção, lembrança, antecipação? A criança nem sempre tem certeza. Os ogros e as bruxas dos seus pesadelos ainda são "reais" como aqueles que se escondem embaixo da cama ou dentro do armário.

Aos 4 anos, ela se gaba: "Sou a melhor de todas; eu corro mais rápido, o meu ursinho é o mais bonito, o meu presente é o maior." Ela ostenta uma grande confiança em si mesma e lhe dirá sem pestanejar "Eu que fiz o desenho!", e vai sustentar a afirmação com unhas e dentes, quando na verdade tanto ela como você podem constatar a presença do nome de outra criança no canto da folha. Ela começa a utilizar comparativos, mas ainda não sabe lidar com o irreal, nem com hipóteses, nem com deduções. "Eu tenho mais chocolates do que você" não é uma constatação, no sentido adulto do termo.

## ► Ele é tímido

AS PIZZAS JÁ FORAM  
PEDIDAS. ESPERO QUE  
NÃO DEMOREM MUITO  
PARA CHEGAR!



VOCÊ QUER VER O  
PIZZAIOLO PREPARAR  
AS PIZZAS, THOMAS?





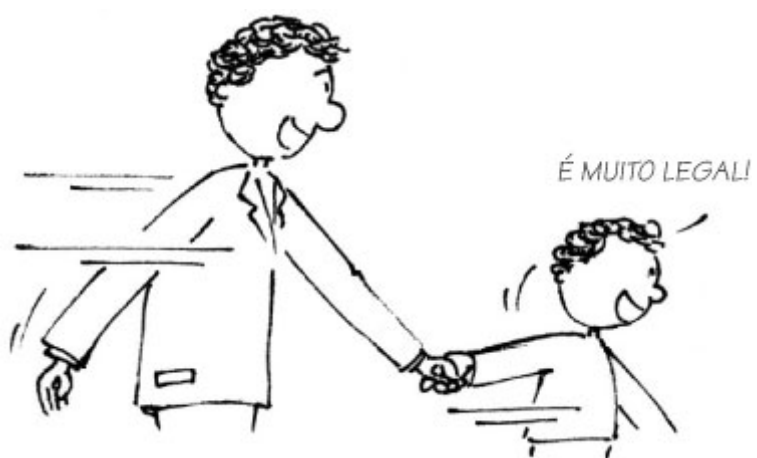
Mesmo que ele seja muitas vezes barulhento e fale demais nessa idade, toda essa exuberância se interrompe quando o olhar do outro entra em jogo.

Não que ele seja tão tímido. Aos 4 anos, ele tem acesso a um início de “teoria do espírito”, ou seja, ele se torna capaz de representar o que os outros podem ver e pensar. Quer uma prova?

Ele começa a entender que numa peça de marionetes, por exemplo, um personagem acha que vai encontrar outro personagem num lugar, quando na verdade ele está escondido em outro. Essa nova competência o torna especialmente sensível ao olhar dos outros, e à emoção social da vergonha.

**A gozação é altamente dispensável nessa idade. É inútil colocá-lo em dificuldade. Essa hesitação em se expor ao olhar dos outros é uma manifestação de sua inteligência em desenvolvimento. Ele ainda tem tempo pela frente para fazer tudo sozinho.**

VENHA, THOMAS,  
VAMOS VER O  
PIZZAIOLO.



## ► Ela não sabe conter a língua



*Você é velha... Você vai morrer! Por que esse moço só tem um braço?*

Ela ainda não é capaz de pensar só para si. Ela enuncia o que pensa em voz alta para entender melhor o mundo, e não com a intenção de magoar.

A tentação é grande de brigar com a criança para evitar o olhar da pessoa que recebeu o comentário, mas isso reforçaria a ideia de insulto.

É melhor sorrir para a pessoa e dizer ao seu filho: "Você está se fazendo perguntas sobre a velhice e a morte" ou "Sim, às vezes acontecem acidentes que podem fazer com que uma pessoa perca um braço. Você quer fazer essa pergunta ao moço?".

# 9

## De 4 anos e meio a 5 anos: consciência de si e dificuldades de socialização



*A escola me angustia... Ficamos longe dos nossos pais durante muito tempo. Tem também as outras crianças que gritam o tempo todo. A professora que diz que eu sou aérea e a moça da cantina que me obriga a comer.*

*Além disso, a mamãe fica triste longe de mim. O que ela fica fazendo sozinha em casa?*

## ► Ela está com dor de barriga

### *Opção 1: Negação*



### *Opção 2: Superproteção*



### *Opção 3: Autoridade*



### *Opção 4: Responsabilização*

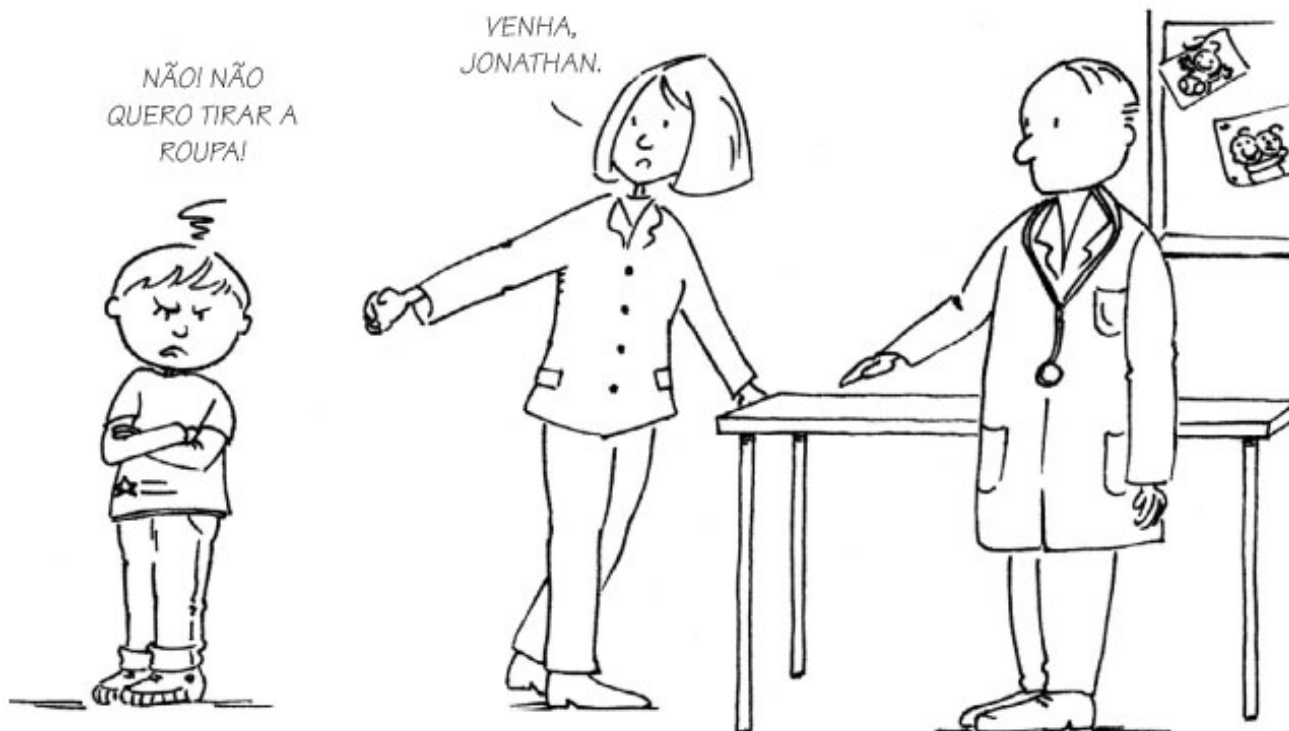


O curinga é um direito de não ir à escola um dia. Ela possui três curingas para o ano todo (o número e a frequência – por mês, por trimestre ou por ano – dependerá da idade da criança). Cabe a ela escolher o dia em que o utilizará.

Ignorar o comportamento que causa problema, o sintoma, reforça a questão. Dramatizar provoca insegurança na criança e reforça o sintoma. A partir do momento que se descarta a necessidade de chamar o médico, as causas da angústia devem então ser descobertas.



## ► Ele é envergonhado



O menino dessa idade atravessa frequentemente um período em que fica muito envergonhado. Aparecer nu na frente de um desconhecido é uma intrusão na sua esfera íntima. Ele precisa tecer um elo pessoal com o médico antes de se despir. Não suporta ser um objeto e tem razão.

Ao falar com o médico, a criança se sentirá sujeito e poderá então aceitar se despir e mostrar o seu corpo nu.

## ► Ela demora horas para se vestir



A maioria das crianças consegue se vestir sozinha aos 5 anos, porém mais da metade delas ainda precisa ser lembrada regularmente, enquanto se veste, de todos os passos.

Algumas são especialmente distraídas, e para essas é ainda mais difícil.

A sua filha precisa de vinte minutos para se vestir? Ela não é a única. Não seria realista deixá-la fazer isso todos os dias, mas de vez em quando...

Sabendo que isso acontece por distração, ligada à sua imaturidade cerebral, e não é um comportamento de oposição, tenha em mente que

ela se vestirá mais rápido em um local com poucos objetos em torno dela.

Para não correr o risco de criar um jogo de poder, é melhor elogiar a cada peça que for colocada, e não frisar o que está faltando.

Para ajudá-la, você também pode enunciar cada peça, na ordem: calcinha, camiseta, meia, etc.

## ► Ele faz perguntas demais

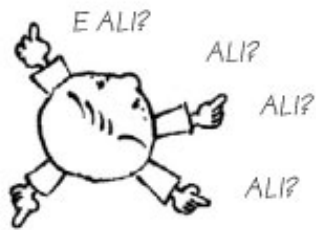


FILA DE ESPERA.



E ALI?

E ALI?



PARE UM POUCO, POR FAVOR! VOCÊ ESTÁ ME IRRITANDO!



QUAL LETRA  
VOCÊ CONSEGUE  
RECONHECER?



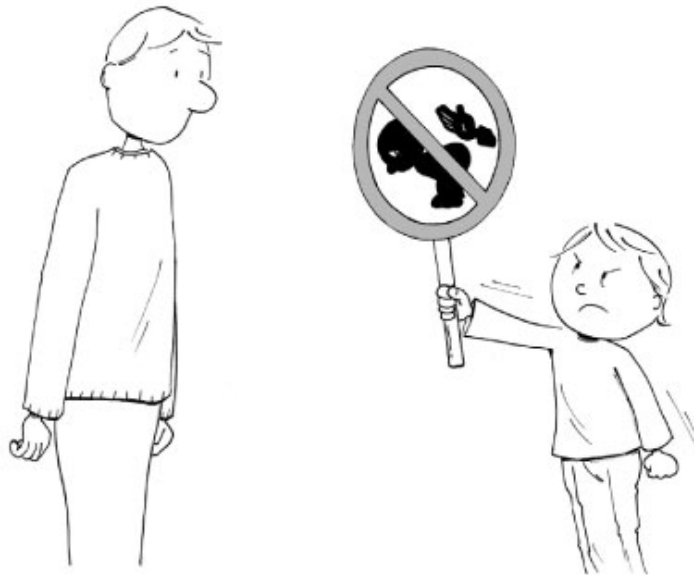
I... A...  
...E

VIU? VOCÊ  
CONSEGUIU LER!



# 10

## Impor limites



Em 2011, quando alguém evocava a inutilidade das palmadas e das punições, a reação era imediata e agressiva: “Mas é preciso impor limites!” Como se tal atitude fosse algo óbvio e como se palmadas e punições pusessem limites.

Palmadas e punições são limites: refletem as limitações dos conhecimentos e do autocontrole dos pais, e limitam sobretudo as capacidades cerebrais das crianças. E será que é esse o objetivo?

A criança deve, é bem verdade, aprender os códigos da vida em comum e certas regras de proteção. Mas um limite é uma fronteira que cerca e define um espaço.

Por que não apresentar à criança esse espaço no qual ela pode estar bem, ter o direito de fazer o que quiser, se beneficiar de liberdades e permissões, em vez de apontar para as fronteiras que, fatalmente, pelo fato de nós as nomearmos, a criança tentará transgredir?

## ► Recusar, mas acolher a emoção

Nós vimos que nas mais diferentes situações é melhor dizer “Pare!” do que falar “Não!”, é melhor agir concretamente, apontar as alternativas, propor escolhas e sonhar junto com a criança. Também descobrimos que pode ser perigoso dizer “Não encosta na tomada!” e que “Não, você não vai comer bala!” é mais eficaz em detonar uma raiva impotente do que em educar. Os pais dizem “Não” em todas as situações, até ao que nem foi pedido nem perguntado. Esses “Não” são inúteis.

Em compensação, uma vez verificado que se trata de um verdadeiro pedido e que o desejo não expressa uma necessidade legítima, é sem dúvida útil saber recusar. Se a criança tivesse todos os seus desejos imediatamente satisfeitos, perderia a noção dos próprios limites, de sua identidade.

A identidade se constrói nos limites entre si e o ambiente, na experiência da frustração.

Ora, muitos pais não ousam recusar nada aos seus filhos, por medo de traumatizá-los, medo de fazê-los sofrer ou de perder seu amor, por terem eles próprios sofrido por conta de recusas e negativas dos pais. Na realidade, eles têm medo das crises de raiva.

**A criança tem o direito de sentir raiva, é a emoção natural da frustração.** Ela tem o direito de expressar essa raiva para os pais, que, em geral, são os causadores de sua frustração. E para que ela fique livre para sentir e expressar a sua raiva, e dessa forma aprender a aceitar a frustração, é necessário que seus pais não se sintam derrotados nesse processo. Quando os pais têm medo da raiva da criança, ela percebe e pode ou embotar a raiva ou se tornar violenta, se essa fúria se misturar a uma sensação de impotência.

“É verdade, é realmente frustrante não ganhar a bala que você tanto queria” é uma forma de lhe dar o direito de ter desejos e, ao mesmo tempo, ensiná-la a colocar em palavras essa experiência.

## ► Melhor dar instruções do que proibir



**Para impor limites, as permissões e as informações são mais eficazes do que as proibições.**

As crianças agem seguindo o que atrai sua atenção. Portanto as imagens que nós suscitamos em suas mentes se tornam objetivos traçados por nós.

As permissões focam a atenção da criança no comportamento desejado.

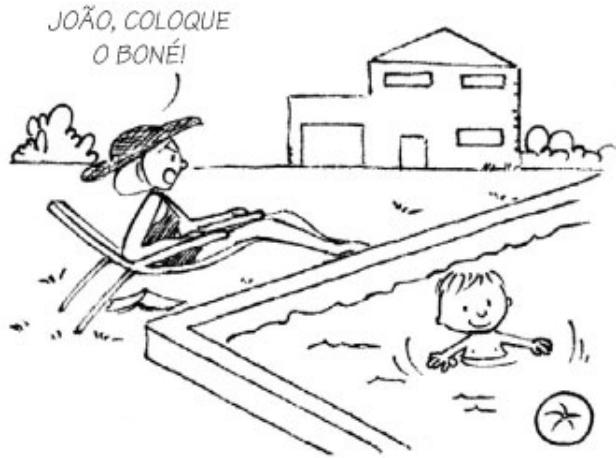
As proibições focam a atenção no comportamento considerado como problema.

Não é só proibido colocar a mão na frente de uma saída de gás: é sobretudo perigoso! É arriscado definir uma proibição para um comportamento perigoso, pois mais cedo ou mais tarde uma proibição será transgredida. Enquanto que, quando a criança tem a noção do perigo, já não será mais necessário repetir. Mas vale lembrar uma vez ou outra, porque a sua capacidade de atenção não é plena e porque ao longo da evolução o cérebro se reorganiza de tal maneira que as informações precisam ser repetidas.

NA GRAMA VOCÊS PODEM CORRER,  
NA PEDRA, DEVEM CAMINHAR.

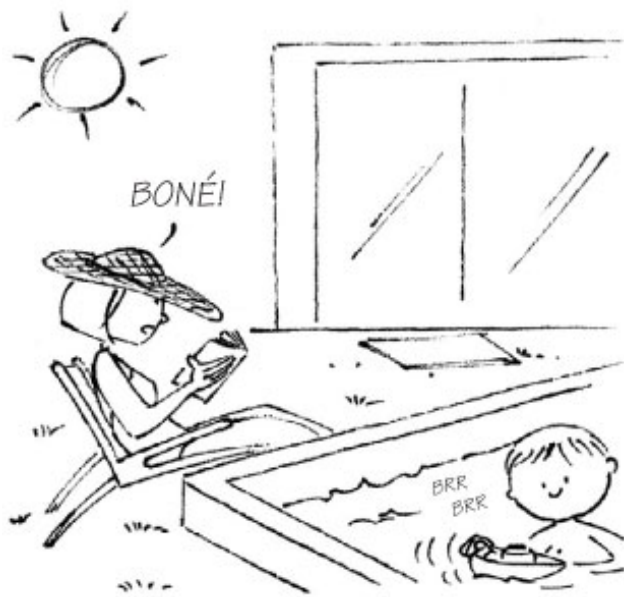


## ► Uma única palavra basta!



CRIANÇAS, A REGRA É  
ESSA: NA SOMBRA, SEM  
BONÉ. NO SOL, COM BONÉ.



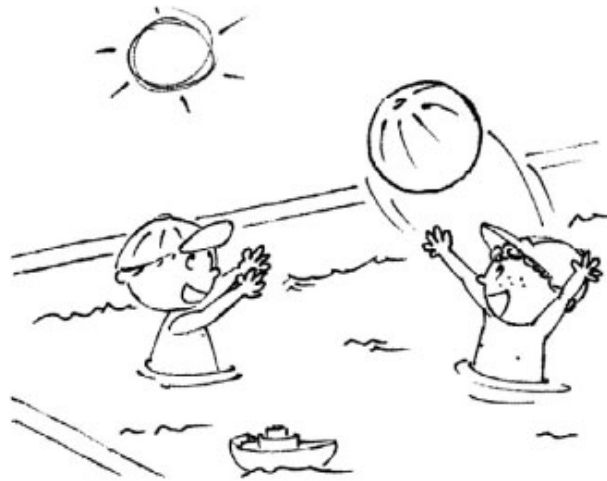


EU VOU BUSCAR  
O MEU BONÉ.



VOCÊ ME ESPERA  
ENQUANTO EU VOU  
BUSCAR O MEU BONÉ?





A partir do momento em que a instrução é dada, uma única palavra basta para lembrá-la. Você evita assim começar uma rebelião ao dar uma ordem. A criança se sente livre. Uma única palavra não demanda um processamento complexo do sistema verbal; a criança pode agir. Os grandes discursos ultrapassam as capacidades dos mais jovens, que não conseguem representar em sua mente o que significam todas as explicações dadas.

Experimente o poder da palavra única: "banho", "luz", "garfo".

### ► *Melhor responsabilizar do que gerar culpa*



O QUE VOCÊ TEM QUE FAZER PARA  
A PORTA FICAR FECHADA?



*Eu gosto de mexer na maçaneta do carro, mas gosto ainda mais de entender como o mundo funciona e de me sentir inteligente.*

Parece artificial, mas tente: as perguntas funcionam muitas vezes como mágica. Quase instantaneamente, a criança mobiliza o lobo frontal do cérebro. Ela observa, analisa a situação e muitas vezes até encontra soluções nas quais você nem havia pensado.

### ► *Dar informações*



Ao dar informações em vez de ordens, você mobiliza o lobo frontal do cérebro da criança. Vantagem dupla: ele se sentirá sujeito, e não terá a necessidade de se opor. E construirá sua inteligência e seu sistema de decisão autônoma.



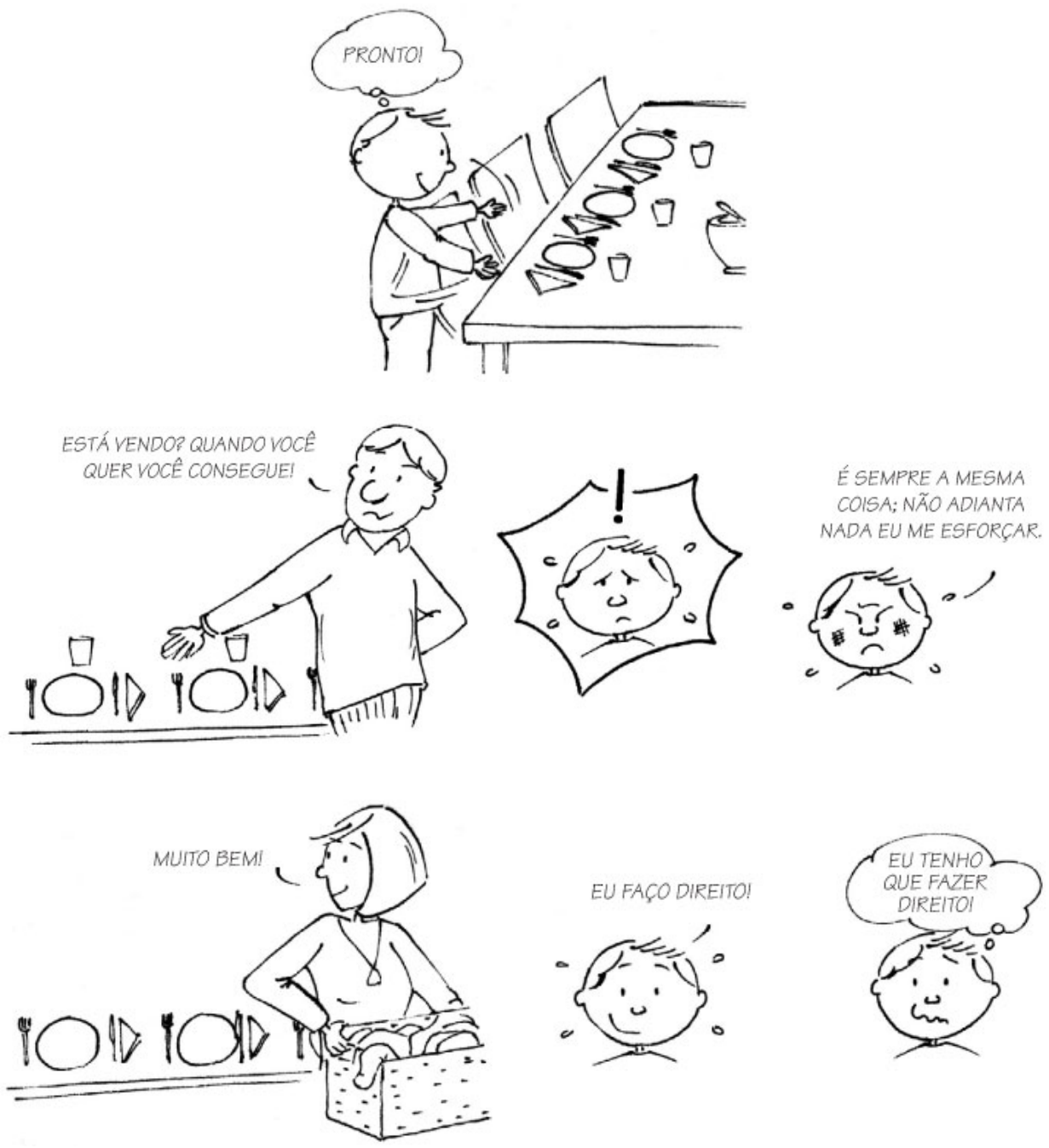
## ► O poder da descrição



O julgamento, mesmo quando positivo, deixa a criança em estado de tensão. E se os elogios forem excessivos ou insuficientemente precisos, a criança pode duvidar deles. Como dar os parabéns sem julgar? Uma dica: descrever!

Descrever obriga os pais a dar mais atenção. Ao ouvir comentários precisos, a criança sentirá o interesse dos pais pelo seu desempenho e pela sua

produção.



Quando dizemos "Isso está bom" a uma criança, frisamos o fato de que ela fez poderia ter sido "ruim" e fazemos com que ela não memorize a ação. Ela memoriza o seu orgulho e a tensão ligada ao risco do fracasso. A criança está sendo julgada pelos pais, seu lobo frontal não está sendo mobilizado.

Em compensação, se o pai descreve o que ele viu, "Eu vi que você passou a bola para o José", a criança revê mentalmente a ação, a alegria dá início à síntese de

proteínas que vão reforçar a bainha de mielina dos neurônios que participam dessa ação e codificar a passagem do impulso nervoso que permite esse belo passe.

Assim, o pai ajuda o filho a memorizar a ação bem executada. E, então, a repeti-la.

OBRIGADA POR TER COLOCADO  
A MESA. VOCÊ LEMBROU ATÉ DE  
COLOCAR OS GUARDANAPOS,  
VOCÊ OS DOBROU E OS COLOCOU  
AO LADO DE CADA PRATO.



## ► Uma “bobagem”?



*Eu estava com um copo na mão, aí ouvi um barulho e de repente só vi um monte de cacos de vidro no chão; onde foi parar o copo?*



Para uma criança, a relação de causa e efeito entre o seu gesto e o resultado não é evidente, o elo entre os cacos de vidro que ele está vendo e o objeto que ele tinha nas mãos também não é óbvio. De nada adianta agravar a situação, frisando para a criança essa sua incapacidade.

Nós, pais, temos por vezes uma atitude estranha; resolvemos um problema reclamando: “Você acha que eu só tenho isso para fazer, ficar consertando as suas bobagens?”

Dessa forma não permitimos que a criança enfrente as consequências de seus gestos, a impedimos de medir o impacto de seus comportamentos e de assumir as responsabilidades, e depois nós a punimos...

## ► *Punições*

VOCÊ VAI FICAR SEM  
SOBREMESA!



AHI EU SEI ME  
DAR AO RESPEITO!



- Se as punições educassem, há séculos a espécie humana não cometeria mais crimes.

A ilusão vem também do fato de que as punições possuem, sim, uma eficácia de curto prazo, não em termos de educação de quem erra, mas de alívio para aquele que pune, que tem a sensação de retomar o controle da situação. De outra forma, seria difícil entender por que as punições são tão utilizadas, já que elas possuem tantas desvantagens:

Elas focam os sintomas, e não as causas dos problemas. E, só por essa razão, as punições já deveriam ser evitadas. Como o problema não será resolvido, ele vai sem dúvida se manifestar através de outros comportamentos desviantes, levando fatalmente a uma agravação.

Elas impedem que a criança enfrente as consequências naturais ou lógicas de seus atos.

Quando não há elo entre o comportamento e a punição, a criança não aprende nada com relação às razões de tal ação ser inapropriada.

Elas impedem o surgimento do sentimento saudável de culpa, desviando a atenção da criança para sentimentos negativos em relação aos seus pais: injustiça, raiva, medo, etc.



Elas causam vergonha à criança, dando espaço para o sentimento de ser uma pessoa malvada, e por isso bloqueiam ainda mais o processo saudável do sentimento de culpa que teria possibilitado a conscientização do ato cometido.

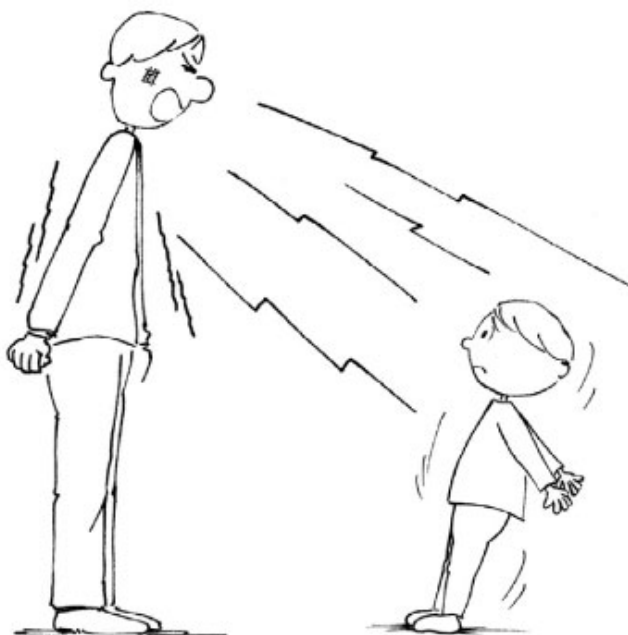
As emoções causadas pela punição estimulam o circuito de estresse e impedem que a criança reflita sobre o que fez. A memória funciona, é verdade, mas a criança memorizará o estresse, o medo dos pais, e não o fator que levou à punição. As punições só ensinam a ter medo da sanção, e não a responsabilidade e a autodisciplina.

O medo e a vergonha gerados pelas punições inibem as funções cerebrais superiores, o que tem um impacto no desempenho intelectual, na vida emocional e na socialização.

O pai perde a autoridade progressivamente; por um lado porque a criança se protege dos sentimentos desagradáveis dizendo a si mesma "Nem ligo!", por outro porque, por conta da sua ineficácia a médio e longo prazo, as punições ficam cada vez mais severas. Punir não significa manifestar autoridade. Nós punimos por falta de autoridade! Os pais exercem uma autoridade natural. Se essa autoridade for reconhecida, não haverá nenhuma necessidade de ser autoritário.

Os pais punem porque não dominam mais a situação e estão impotentes. A criança percebe isso e perde a confiança em seus pais, o que a deixa insegura, e essa insegurança se manifestará através de mais comportamentos desviantes.

## ► Gritos



*Papai, quando você grita, eu fico aterrorizado. Fico todo gelado. Tremo. Depois, continuo tremendo. Às vezes tremo pelo resto da vida.*



- Durante séculos, forçamos as crianças a se submeterem pelo medo. Sabemos hoje que a ativação repetida do alerta cerebral impulsionado pelo medo durante a infância pode provocar, mais tarde, distúrbios de ansiedade. Já existem situações na vida suficientes para se ter medo. Não há por que criar outras.

## ► Desvalorizações, julgamentos, rótulos



MAIS TARDE...



- Ao julgar o seu filho – desastrado, irritadiço, tímido, mal-humorado, grudento –, você ativa uma reação de estresse em seu organismo.

Diante de uma situação parecida, a amígdala cerebelar da criança ativar os mesmos circuitos neuronais e o julgamento aparecerá como uma ordem no cérebro – “estúpido”, “desastrado” –, inibindo suas capacidades. Definida pelo insulto, a criança se submeterá a essa definição, e se conformará a ela durante toda a sua vida.

Isso se chama profecia autorrealizável, ou efeito Pigmaleão.

## ► Tapas, cascudos e palmadas



Bater, dar cascudos, palmadas ou tapas e puxar as orelhas são atos que fazem bem aos pais que, desta forma, liberam suas tensões e têm a impressão de ter feito algo – ou seja, sentem que não são impotentes.

Tirando isso, são atos não apenas inúteis mas nocivos.

Os tapas ensinam que bater é uma forma de resolver os problemas. Batendo nos filhos, os pais acabam incentivando-os a agir da mesma forma.

Eles podem interromper o comportamento a curto prazo, mas são ineficazes a médio e longo prazo e, por essa razão, ao insistirem nessa linha, os pais correm o risco de cair na violência.

A criança, para se proteger, se blinda: “Nem doeu.” Essa insensibilização vai lhe trazer problemas mais tarde.

Os cascudos atrofiam o desenvolvimento emocional natural.

A criança é humilhada, se sente envergonhada. Ela se sente diminuída, culpada de tudo, má, e isso altera a sua confiança em si mesma e em suas capacidades. Ela tem sentimentos de abandono, exclusão, rejeição, se sente sem valor.



### *Nem doeu!*

*Eu não existo mais, estou congelado pelo terror. Eu me encolho no fundo de mim mesmo, me sinto mal.*

*Socorro! Ninguém me ajuda? Queria desaparecer num burquinho.*

*Por que você está fazendo isso comigo?*

*Por que você me bate assim? Eu sou sem dúvida MALVADO.  
E preciso esconder isso.*

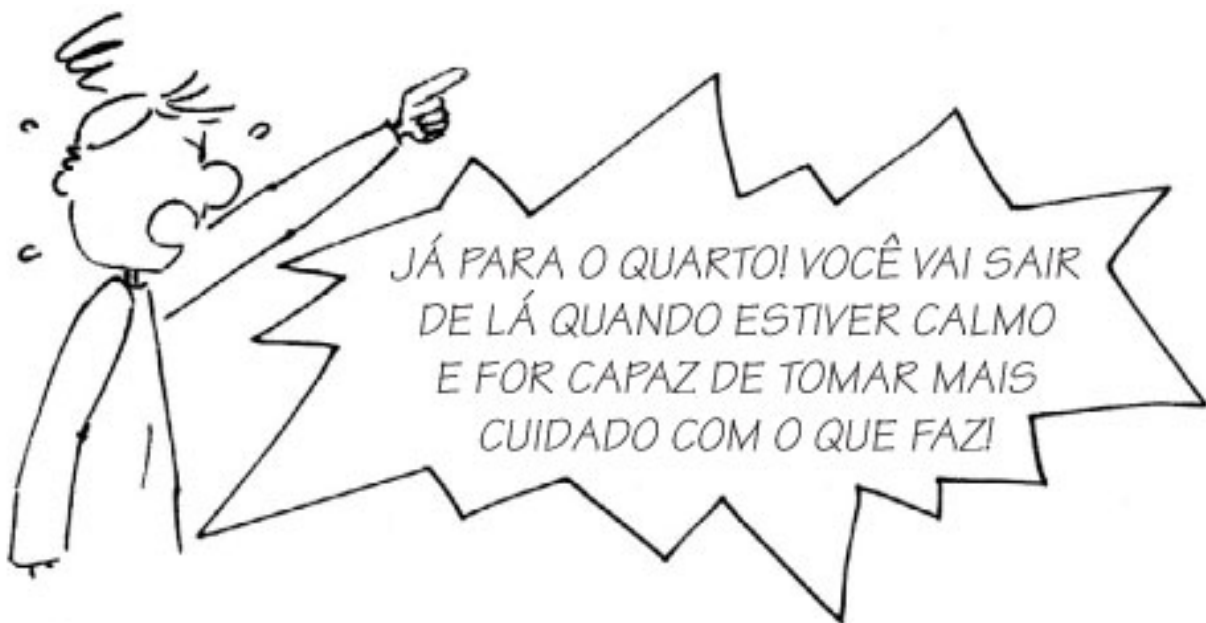
A criança acumula em si o medo e a raiva, que podem aparecer mais tarde como sintomas de violência contra o outro – os amigos da escola e todas as pessoas sobre as quais ela terá alguma ascendência, principalmente seus filhos – ou contra ela própria, na forma de doenças psicossomáticas ou de fracassos repetidos.

Mesmo já adulta, o medo poderá ressurgir a cada instante. Com pouca confiança em si mesma, a criança tentará se adaptar antes de se questionar, se submeterá obedientemente a qualquer autoridade ou, ao contrário, tomará o poder pela força sobre o outro, pois foi assim que aprendeu a fazer.

Essas ações bloqueiam a socialização. O outro é visto como potencialmente perigoso; a criança e, depois, o adulto se afastam dos outros física e/ou afetivamente.

Tais atitudes introduzem uma confusão nas bases de referência da criança. Como entender que aquele que diz que a ama também bate em você? Na cabeça da criança, amor e humilhação se associam, o que não é bom presságio para as futuras relações amorosas.

► ***Isolamento, “tempo para pensar”, castigo***



*Não é justo. E, além do mais, eu não sei o que vou ficar fazendo no quarto. Não é bom sentir isso (raiva) dentro de mim; eu sou mau.*



O castigo da criança permite que o adulto se acalme e retome o controle sobre ele próprio, mas as medidas de distanciamento, ou até mesmo de exclusão, não educam.

A criança, que está transbordando de emoções, não pode se concentrar e refletir sobre o que a fez agir. Seria mais pedagógico nos responsabilizarmos pelas nossas necessidades, dizendo: "Vou ficar uns minutinhos no quarto para me acalmar, e nós nos falamos daqui a pouco."

Impor um "tempo para pensar" só é eficaz na adolescência, a partir dos 12 anos, quando a criança já tem capacidade para retirar o foco de si mesma, para analisar seu comportamento e as causas e as consequências dele.

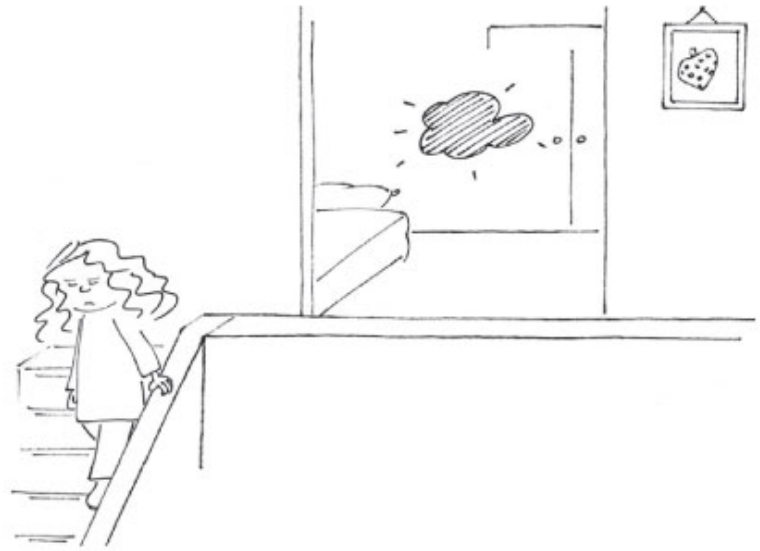
Mas se você não quiser realmente abrir mão dessa técnica, não esqueça que até mesmo seus maiores defensores dão instruções precisas: não mais do que um

minuto para cada ano de vida da criança.

Em compensação, é apropriado aplicar uma consequência lógica; por exemplo, deixar de brincar e de interagir com uma criança se o comportamento dela tornar a relação desagradável. Fazer com que os seus limites sejam respeitados – “agora, eu não estou mais com vontade de brincar” – possibilita que a criança integre aos poucos a dimensão do outro.

Além disso, mandar a criança para o quarto pode ter efeitos colaterais desagradáveis:





ESTOU CONTENTE POR  
VOCÊ TER PARADO COM  
AQUELA ATITUDE!

VOCÊ QUER  
MAIS SALADA?





*Quando estou com raiva, não me deixe sozinha com os meus pensamentos maus. Se eu os deixar no quarto, eu os reencontrarei na hora de dormir.*

*Vou precisar que você me ajude, mamãe, a entender o que está acontecendo comigo. Sente-se ao meu lado para me ajudar a dizer quais são as preocupações que estão na minha cabeça, para que elas me façam menos mal.*



## ATENÇÃO COM AS ASSOCIAÇÕES QUE O CÉREBRO PODE FAZER

Nem sempre estamos conscientes das associações que introduzimos no cérebro dos nossos filhos. Uma criança pode começar a chorar cada vez que entramos num elevador porque uma vez teve medo ou sentiu dor nesse lugar, e associou o local à emoção.



## ► Rejeição

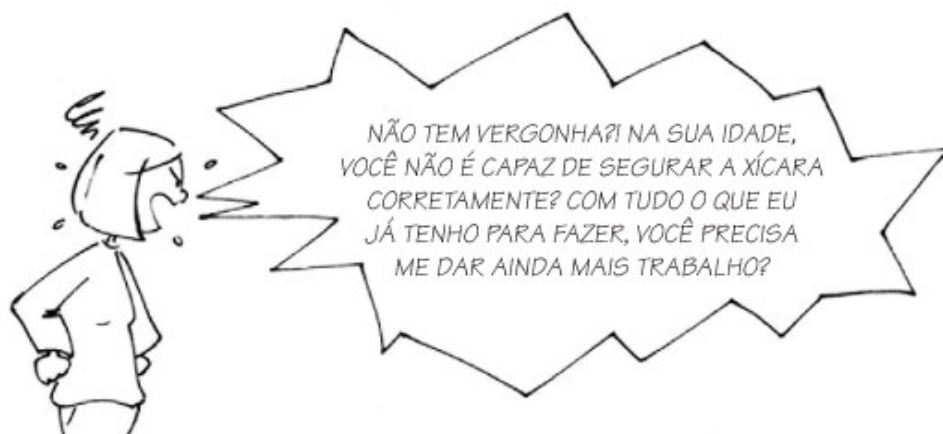


*Não tenho valor. Sou mau. Não tenho o direito de existir.*



A rejeição coloca o cérebro da criança em situação de angústia. A sua amígdala recebe um dilúvio de hormônios, paralisando assim o cérebro no estresse. A criança não está mais em estado nem de aprender nem de consertar.

## ► **Envergonhar**



*Tenho vergonha e medo. Não sei como fazer para que você volte a me amar. Sinto-me perdida. É como se você me dissesse que não sou humana. Eu digo para mim mesma que eu sou realmente má.*



A vergonha é uma emoção tão dolorosa que todos fogem dela como podem – pela dissimulação, pela mentira, pela acusação do outro. Ela impede o trabalho saudável do sentimento de culpa, que é a tomada de consciência das consequências dos seus atos e o desejo de consertar a situação.

## ► **Desculpar-se e consertar a situação no lugar da criança**



Desculpar tudo não educa. Apagar as consequências impede que a criança aprenda. É normal fazer tudo por um bebê, mas, a partir do momento em que a criança tiver idade para fazer sozinha, é importante permitir que ela mesma o faça, caso contrário poderá estar lhe ensinando que:

- ela não é capaz,
- seus gestos não têm consequência e que, portanto, não é necessário ficar atenta a eles,
- os outros estão a seu serviço.

Isso não trará felicidade à sua vida futura.

E também a deixará em situação de angústia e impotência. A criança vai esconder esses sentimentos porque você vai lhe dar um sorriso, mas, como ela não terá experimentado o orgulho de consertar a situação por si só, conservará esses sentimentos dolorosos e os guardará dentro dela.

### **Como reagir então quando ela faz uma bobagem?**

Devemos refletir sobre uma atitude educativa:

O que gostaríamos de ver no futuro, se essa situação se repetisse?

Gostaríamos de ver a criança se levantar para limpar.

Ou seja, gostaríamos que ela tomasse consciência do impacto de seus gestos e soubesse consertá-lo.

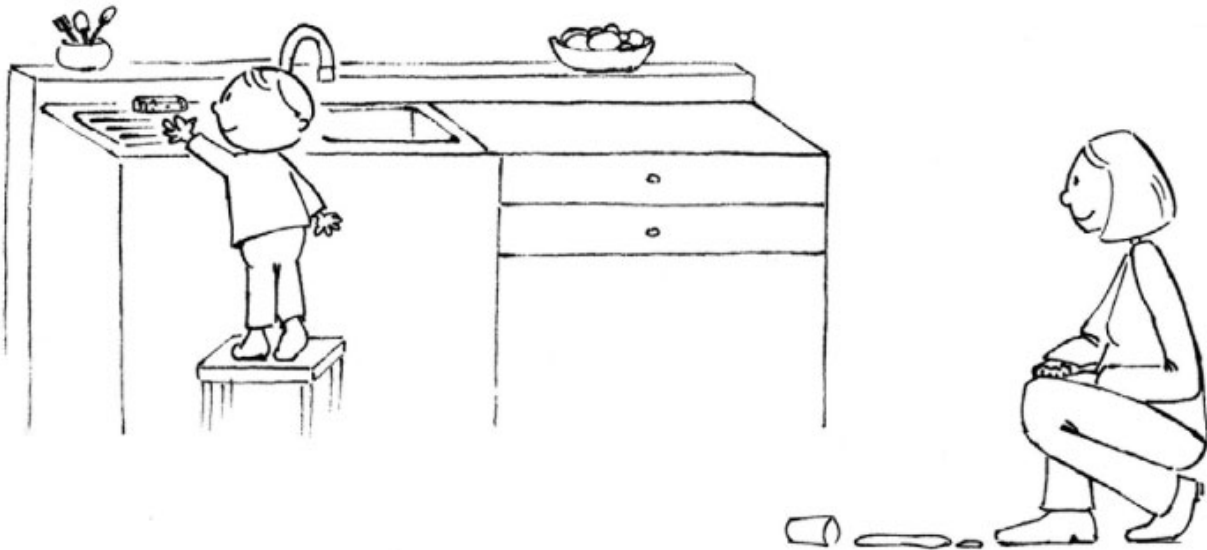
Ela se sente incapaz e impotente diante do que acabou de acontecer.

Devemos lhe indicar a direção a ser tomada e, sobretudo, devemos deixar a criança fazer sozinha.

## ► *Consequências naturais ou lógicas, sanções reparadoras*



- Se a criança já tem idade para entender que seu ato provocou o problema, a sanção muitas vezes já está lá, ela é a consequência natural ou lógica do comportamento dela. A sanção reparadora é educativa e uma alternativa construtiva às punições, pois ela responsabiliza a criança ao lhe permitir medir o alcance de seus atos e lhe ensinar a pegar uma via de retorno para dentro da relação.



Para definir uma atitude, devemos nos debruçar sobre os sentimentos da criança. Como aconteceria com você, se tivesse deixado cair uma xícara de chá ou seu copo de vinho na casa de um amigo ou amiga, a criança se sente sem chão e impotente. Por isso, ela precisa fazer alguma coisa útil para consertar a desordem causada e restaurar a sua autoimagem.

Sem dar ordem, é claro – caso contrário corre-se o risco de perder o benefício dessa reparação –, os pais podem dar indicações sobre a direção a se seguir.

A partir da idade de 3 anos, a criança dará de bom grado o passo para remediar o problema que causou.

Evidentemente, se houver cacos de vidro no chão, os pais devem varrê-los; mas por que a criança não poderia se encarregar de ir buscar a pá e a vassoura? Quando o ato não provoca uma consequência natural, os pais devem aplicar consequências lógicas. Por exemplo: “Você jogou o caminhão, não vai mais brincar com ele.” É importante dosar o tempo de suspensão do objeto em função da idade, sob pena de o ato ser ineficaz: não mais do que cinco minutos aos 2 anos e não mais do que uma hora aos 4.

**Para ajudar nossos filhos a crescerem, é melhor nos concentrarmos nas soluções e não nos problemas.**

## Brigas entre crianças



As motivações das brigas entre crianças são múltiplas e complexas. O ciúme, muitas vezes mencionado, está longe de ser o motivo principal da batalha. É

inútil e arriscado perguntar: “O que está acontecendo?” As crianças contam então as suas verdades e, aos 4 anos ou menos, essa noção é bastante instável! “Quem começou?” também é uma armadilha, que servirá apenas como convite para que justifiquem a briga. As verdadeiras razões, na maioria das vezes, estão fora das possibilidades de compreensão das crianças. Se a competição pela satisfação de uma necessidade é facilmente identificável, as tensões ligadas à atividade dos neurônios-espelho e às sutis interações sistêmicas da família lhe escapam, é claro. Os conflitos podem surgir quando uma das crianças representa um obstáculo à ação da outra, quando ela invade o seu território, mas também podem ser fatores detonadores a insegurança, um espaço vital pequeno ou grande demais, a inatividade ou o excesso de estímulo. Algumas brigas são apenas descargas motoras.

Aos 18 meses, a criança não tem nenhuma intenção de machucar, ela simplesmente utiliza suas capacidades físicas. Com 2 anos, ela ainda não é capaz de ter a intenção de machucar, mas pode já estar criando uma relação de comparação de forças. A mordida surge entre os 2 e 3 anos. Apesar de aparecer em momentos de conflito, ela não é o resultado de um projeto consciente de machucar.

Aos 3 anos, cada conflito é uma boa oportunidade para ensinar à criança algumas habilidades relacionais: escutar o outro, ter empatia, desculpar-se, consertar. É claro que não será possível colar de novo os cabelos arrancados, mas a criança pode fazer algo para restaurar a relação.

### **Opção 1: *Interromper com um simples Pare! e DESCREVER***

**Algumas vezes, basta que a situação seja nomeada pelos pais para que as crianças se olhem e comecem a agir de outra forma. Ao nomear a situação, nós convidamos as crianças a se olharem de fora, e a realizarem, portanto, uma dissociação espacial.**

**Elas prestam atenção! Como não podem refletir e bater ao mesmo tempo, se não estiverem tão envolvidas na briga, vão parar.**

PAREM! ESTOU VENDO  
DOIS MENINOS BRIGANDO  
POR UM CAMINHÃO.



### Opção 2: Estimular a reflexão

É válido confiar às crianças a busca por soluções. Elas as aplicarão com mais boa vontade e poderão nos surpreender pela criatividade!

QUE SOLUÇÃO VOCÊS  
PODEM ENCONTRAR  
PARA QUE TODO MUNDO  
FIQUE CONTENTE?



### Opção 3: Oferecer escolhas

As opções 1 e 2 podem funcionar em seguida uma à outra, já a opção 3 é uma outra abordagem, destinada aos mais jovens, que não podem ainda encontrar soluções para resolver os problemas.

VOCÊS DOIS QUEREM BRINCAR COM O CAMINHÃO  
AMARELO. O QUE PREFEREM? EU GUARDO O CAMINHÃO  
E VOCÊS BRINCAM COM OUTRA COISA? CADA UM BRINCA  
UM POUCO E EU CONTROLO O HORÁRIO PARA SABER  
DE QUEM É A VEZ? OU UM BRINCA COM O CAMINHÃO  
ENQUANTO O OUTRO DESENHA?



#### Opção 4: *Conduzir uma mediação*

Os pais não escolhem lado. Eles incitam uma criança a se expressar (sem atacar) e depois escutam a outra. Para ter certeza de que a criança escutou, é importante pedir que ela reformule o que ouviu e verificar se a sua reformulação reflete o que foi dito pela outra criança.

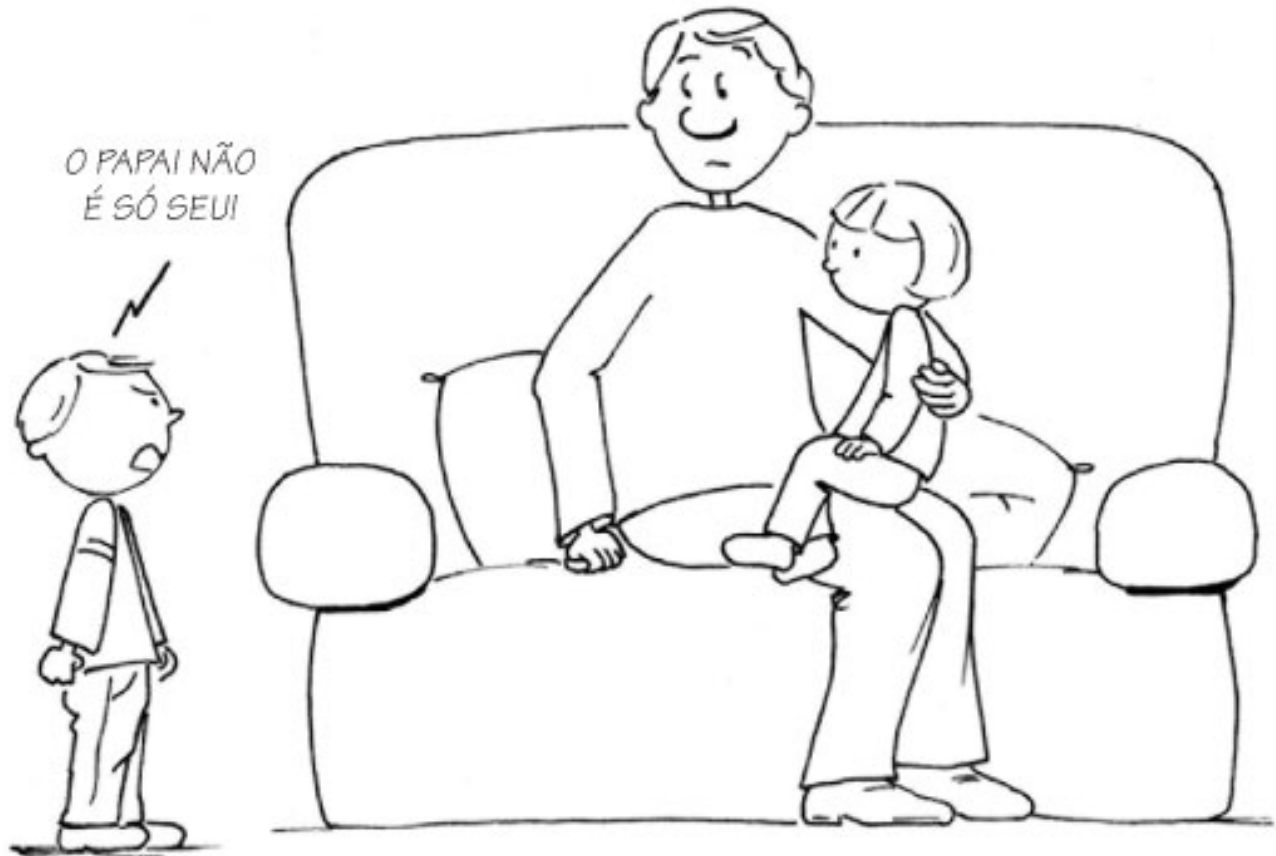
As crianças não têm consciência do que foi vivido pelo outro. Quando elas escutam, na maioria das vezes aceitam cooperar. Contudo que, é claro, não haja nem ataque nem julgamento, mas somente a expressão dos sentimentos e das necessidades.

A mediação funciona da seguinte maneira: expressão/reformulação/verificação. Se OK, expressão do outro/reformulação/verificação, etc.

MARCOS, DIGA AO JOÃO, COM AS SUAS PALAVRAS, O QUE VOCÊ QUER DIZER. JOÃO, PRIMEIRO VOCÊ ESCUTA. DEPOIS SERÁ A SUA VEZ DE FALAR E MARCOS VAI ESCUTAR VOCÊ.



## ► Competição



Vale sempre a pena verificar o nível do reservatório de amor de cada um. (O sentimento de culpa impede às vezes que os pais tenham consciência das preferências entre os filhos. E acontece, para seu grande desespero, que um pai ou mãe não consiga amar tanto um filho quanto o outro.) Um filho que não se sente amado, ou menos amado que seu irmão, acumula rancor contra o preferido e entra em conflito com ele. Mas o sentimento de ciúme está longe de ser elaborado como entre os adultos. Para uma criança de 1 ano e meio, o outro é um obstáculo ao alcance do recurso, e pronto. Ele não tem contra o outro uma intenção maldosa; o seu cérebro não possui as capacidades para isso.

## ► Descarga de tensões



A culpa é do reflexo de mamífero, e não da falta de autoridade da mãe ou da má vontade das crianças. As crianças acumulam estresse durante a ausência da mãe e a descarregam quando a fonte de segurança está, enfim, de volta.

Quando uma criança está atacada, a interpretação adultocêntrica “ela está chateada comigo por conta da minha ausência” exigiria uma capacidade de descentralização impossível antes dos 4 anos de idade. Além do mais, o fato de as crianças liberarem as tensões e brigarem depois que você chega é um bom sinal. Quando você fica ausente por tempo de mais, física ou afetivamente, o estresse pode ser tal que você deixa de ser visto(a) como fonte de segurança. Nesse caso, a sua presença provoca a retração da criança. Entrar em contato com você é correr o risco de ver ativada uma torrente de hormônios de estresse, por isso a criança prefere se manter a distância.

## ► Ele não quer emprestar



Não se trata nem de egoísmo nem de birra: a criança está simplesmente começando a explorar as fronteiras entre o eu e o outro. Ela não percebe muito bem a diferença entre eu, me, meu, você, seu. Ela defende o próprio território, identifica-se com seus brinquedos e não quer deixá-los com outra pessoa. Mas atenção: “É meu” não significa exatamente uma posse no sentido adulto do termo.

Por volta dos 18 meses, a criança começa a fazer conexões entre os objetos e as pessoas que ela vê junto a eles com frequência. Mamãe e a sua bolsa, papai e o seu computador. Mas isso não significa que ela entenda a ideia de propriedade.

Aos 2 anos, a criança está muito preocupada com a definição daquilo em que ela pode ou não tocar. Quando ela diz “É meu”, ela quer dizer “Eu estou com ele na mão, eu estou controlando esse brinquedo aqui e agora”.

Dizer “Não é seu, é do Gabriel” gera confusão porque Gabriel não está segurando o brinquedo. Vale a pena dizer “Sim, o caminhão está com você agora” e seguir, de acordo com o dia, com algumas habilidades para agir de forma positiva, para ensinar à criança as duas dimensões complementares que ela precisa adquirir: o sentido de propriedade e o dos seus direitos: “Você tem direito de ficar com ele. É seu.” E a frustração e o reconhecimento do direito do outro. Mas “cada um na sua vez” não é tão simples e requer aprendizagem.

## ► Cada um na sua vez



Esperar a vez é um esforço enorme para uma criança de menos de 4 anos. O lobo frontal do seu cérebro ainda não está desenvolvido o bastante para que ela possa antecipar, representar-se num futuro, mesmo que próximo. E sem a perspectiva de um futuro, esperar por sua vez não faz sentido algum!

Além do mais, quando Júlio larga o carrinho, Daniel perde o interesse. Agora, ele quer o balde que está com Júlio. Outro carrinho ou outro balde, mesmo que idênticos aos primeiros, não resolverão o problema, pois na realidade é o gesto, mais do que o objeto, que interessa a Daniel. De fato, os sistemas cerebrais da imitação estão especialmente ativos na primeira infância. É através deles que ele aprende; graças a esses grandes neurônios chamados neurônios-espelho, pois eles se ativam da mesma forma quando você faz um gesto ou quando vê outra pessoa fazer esse gesto. Quando ele vê o irmão agir, os neurônios-espelho de Daniel são altamente solicitados, todo o seu corpo é direcionado para o mimetismo. Ele não diz a si mesmo “Quero estar no lugar do meu irmão”, é o seu corpo que o leva ao objeto que o irmão está utilizando. Imagine a intensidade dos impulsos que ele deve controlar, no momento em que a zona do seu cérebro que gerencia a inibição ainda não se encontra completamente operacional.

“Cada um na sua vez” só começará a fazer sentido quando a criança se aproximar da idade de 3 anos.

**Não que ele não entenda que cada um tem direito à sua vez. Ou que ele seja ciumento ou egoísta. Devemos evitar deixá-lo culpado, pois ele precisa sobretudo de ajuda para controlar seus circuitos cerebrais. Depois de comentar com empatia “Você está com muita vontade mesmo de brincar como Júlio, hein?”, eis aqui ideias para que ele possa perceber que a sua espera chegará ao fim em algum momento: uma ampulheta – quando toda a areia desce é porque chegou a vez dele!**

(Vantagem: as crianças podem manipular o objeto); uma música – cada um brinca enquanto toca uma música.

Você também pode aproveitar essa situação para ensinar competências emocionais e sociais: “O que você pode fazer enquanto espera? Você pode: fazer cara feia, ver se tem algo no bolso com o que possa brincar, pular e correr aqui em volta, cantar, jogar bolinha de gude, brincar de outras coisas, pedir ajuda a um adulto. Por que você está querendo fazer isso? Imagine se fizer. Como você vai se sentir?”

### ► *Conflitos de território*



O menorzinho mexe em tudo e invade o espaço do mais velho. É de esperar. O mais velho não gosta muito quando o mais novo mexe nas suas coisas. Por um lado, porque o menor não trata os objetos com cuidado, por outro, porque ele precisa se diferenciar.

Eles dividem o mesmo quarto? Ou um mesmo quarto de brinquedos? Marque a separação através de móveis, uma linha no chão, tapetes que delimitem espaços pessoais. Quando cada um tem o próprio tapete e pode espalhar os seus brinquedos sobre ele, os conflitos diminuem. Pelo menos aqueles que surgem de questões territoriais.



## ► *Luta contra a regressão*



Diante do(a) caçula, os neurônios-espelho do cérebro do(a) irmão(ã) mais velho(a) se ativam e comandam a sincronia. Seu corpo o incita a imitar os gestos e os ritmos do irmão pequeno. Mas... isso é regredir! O mais velho luta contra essa tentação de regressão e age com agressividade contra o bebê que a provoca. O mais velho precisa muito manter uma distância do irmão mais novo. Não quer emprestar os seus brinquedos para demarcar claramente essa diferença.

## ► Ele me copia!



O caçula tem uma admiração sem limites pelo irmão mais velho. É inevitável! O mais velho é sempre maior, mais forte, mais inteligente. Ele o copia em tudo. Isso é irritante para o mais velho!



## ► Ela não quer brincar com a amiga



NÃO Tô COM  
VONTADE!



## 1. Descrever

ESTOU VENDO UMA MENINA QUE  
BRINCA NO QUARTO E OUTRA  
MENINA QUE FOI CONVIDADA...



## 2. Dar informações

O que parece uma evidência para nós pode não ser para a criança. Muitas vezes esquecemos que as crianças não possuem ainda a noção de tempo. Quando perguntamos “Quer convidar sua amiga para brincar lá em casa?”, elas não entendem necessariamente que a amiguinha vai entrar no quarto delas e brincar com os seus brinquedos. Elas respondem sim para o “convidar”, e não para “brincar com ela no meu quarto, com os meus brinquedos”.

QUANDO CONVIDAMOS UM AMIGO, TEMOS  
UMA RESPONSABILIDADE. TALVEZ FOSSE  
MELHOR VOCÊ FAZER ISSO, BRINCANDO  
COM ELA. O QUE VOCÊ ACHA?



### ***3. Ajudar a refletir e provocar a empatia***

“Como você se sentiria se tivesse sido convidada para a casa de uma amiga e ela não quisesse brincar com você? Na sua opinião, como a Ana está se sentindo?” Você pode tentar essa abordagem a partir dos 3 anos, mas somente a partir dos 4 anos ela poderá ser plenamente integrada.

12

## De acordo com a idade



Tom mentiu?



## ► Ele mente

### Antes dos 3 anos

Antes dos 3 anos as crianças não entendem o conceito de mentira. Quando diz não à mãe, Tom não está mentindo. Ele não está visualizando a pulseira em sua mente e não se lembra ainda dos seus atos. A questão “Você pegou a minha pulseira?” soa aos seus ouvidos como um enigma sobre o estado interno da mãe. Ele decodifica o tom da voz e a tensão da mãe, e tudo isso lhe indica que diga “não”. Ao dizer “não”, Tom acha que acertou. Além disso, a criança aprendeu a palavra “não” e constata que pode ser utilizada para muito mais do que simplesmente recusar.

### Aos 3 anos

Ele descobre as imagens mentais e acredita que o que está na sua cabeça é real. Ele não falta com a verdade, apenas diz o que vê em sua mente. Como não diferencia de forma correta a realidade externa da realidade interna, ele não percebe necessariamente que o que está contando só existe em sua cabeça e não é perceptível aos outros.

### A partir dos 3 anos e meio

A grande maioria das crianças de 3 anos e meio, 4 anos mente. Mas é mesmo mentira?

Não no sentido adulto do termo. A criança está fascinada pela descoberta de que pode utilizar a linguagem para dizer coisas que não são verdade. É uma etapa necessária de construção de seu cérebro, e ela exerce essa nova capacidade de fazer malabarismos com as imagens que estão em sua cabeça. Ela testa, sim. Mas não testa a sua autoridade. Experimenta o poder das palavras e essa fabulosa faculdade que temos de construir a realidade com elas. Ela constrói o mundo de acordo com seus desejos e acredita nisso.

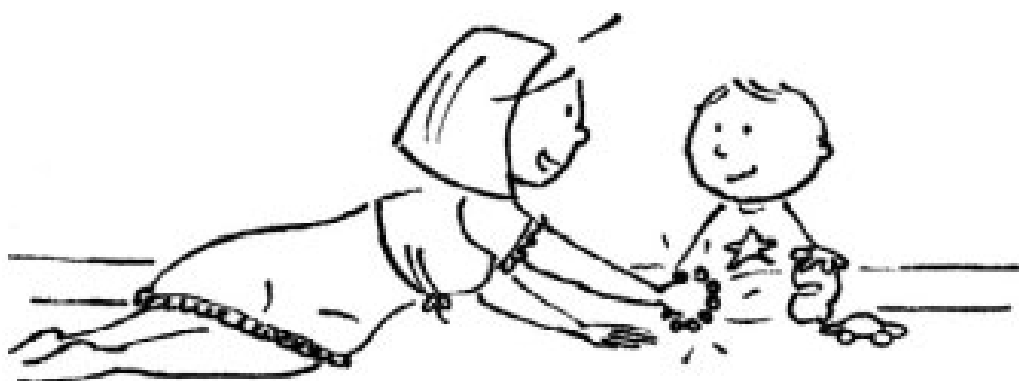
Nessa idade, ela pode também mentir por preocupação, por medo do julgamento dos pais.

## A partir dos 4 anos

Ela pode mentir para evitar consequências, para não fazer algo que não queira ou para evitar uma punição.

Em todos os casos, inculcar a ideia da mentira no cérebro da criança não é necessariamente pertinente.

AH, EU ENCONTREI! ELA ESTAVA NO SEU BOLSO!  
COMO ELA CHEGOU AÍ? MISTÉRIO... VAMOS  
DESCOBRIR? EU ACHO QUE SEUS OLHOS VIRAM  
A PULSEIRA SOBRE A MESA. A SUA MÃO A  
PEGOU E COLOCOU NO SEU BOLSO. ACHO BOM  
VOCÊ TOMAR CONTA DA SUA MÃO!



## ► Um aprendizado progressivo: a arrumação do quarto



*Mamãe, tenho medo quando você grita. Eu olho para o meu quarto e não sei o que fazer. Não entendo o que você quer. Não sei arrumar. Prefiro que você me ensine em vez de me assustar.*



A arrumação do quarto é muitas vezes fonte de conflito. Para os pais, os objetos estão no lugar quando estão arrumados no armário. Para a criança, o lugar dos objetos é... o local onde ela o colocou e onde poderá vê-lo!

Uma criança muito pequena não pode ainda pensar no que está escondido dentro de uma gaveta ou de um armário. Num quarto arrumado demais, ela depende de você para a escolha dos brinquedos. Quando os brinquedos estão visíveis, ela se sente atraída por um ou por outro. Ela não gosta quando eles desaparecem.

Estudos mostraram que as pessoas desorganizadas possuem alguns pontos de Q.I. a mais do que os outros! Elas se tornaram mais inteligentes por serem desorganizadas ou foi o contrário? O que importa é que a correlação existe e pode ajudar os pais a relaxarem. Ponto para a complexidade! De fato, os objetos espalhados fornecem estímulos visuais, o cérebro opera conexões enquanto o olhar passa de um objeto para o outro. Ele os vê em cima, embaixo, na frente, atrás...

Aprender é colocar ordem na desordem; mas, para ordenar, é preciso haver desordem. Portanto, nem arrumação compulsiva nem desleixo. É uma aprendizagem progressiva de acordo com cada idade:

### 1 ano – eu mostro



### 2 anos – eu ofereço opções



### 3 anos – eu ofereço a minha ajuda

*EU ARRUMO OS CUBOS E VOCÊ, OS BICHOS DE PELÚCIA; OU VOCÊ PREFERE ARRUMAR OS CUBOS?*



### 4 anos – uma instrução de cada vez

*PRIMEIRO OS LIVROS NA ESTANTE. DEPOIS EU VOLTO.*



Aos 4 anos, a criança pode arrumar sozinha. Mas cuidado com a criatividade transbordante dessa idade. A criança parece crescida, e os pais podem ficar tentados a deixá-la sozinha por alguns minutos. Sabendo que ela não pode conservar uma instrução em mente por muito tempo, é melhor pensar em orientar claramente a sua atenção, dando uma instrução por vez. Não diga "Arrume o seu quarto"; fale "Todos os livros devem ir para a estante", para então voltar mais tarde e dizer "Parabéns! Os livros estão arrumados! Agora... os carrinhos", etc.

## ► O que fazer?



### *Versão autoritária:*



MAMÃE NÃO ME AMA!



ESSE MENINO É IMPOSSÍVEL! E EU FAÇO TUDO POR ELE!



*Versão submissão à criança:*



EU FICO MUITO TRISTE! FAÇO TANTA COISA POR VOCÊ!



É POR MINHA CAUSA QUE A MAMÃE ESTÁ TRISTE!

SOU UMA PÉSSIMA MÃE!



**RESOLVENDO UM PROBLEMA EM OITO ETAPAS**

## **1. Sempre privilegiar a relação**

Quanto mais difícil é a relação, mais importante é preencher o reservatório de amor. Principalmente quando a criança nos exaspera.

## **2. Avaliar as necessidades e possibilidades de cada idade**

Um filho sempre cresce mais rápido do que esperamos e é sempre menor do que achamos! Impossível os pais acertarem sempre! São as resistências de nossos filhos que nos indicam seus limites e suas necessidades.

## **3. Refletir: quem tem o problema?**

É o meu problema? Então eu expesso a minha necessidade. Se o problema é dele, eu escuto. É inútil entrar numa competição de necessidades com o próprio filho.

Exemplo de problema que pertence à criança: Ela grita, xinga, chora, bate os pés no chão e se debate. Os comportamentos excessivos de nossos filhos são o reflexo de suas dificuldades. O problema está, portanto, na maioria das vezes, com a criança.

Exemplo de problema que pertence aos pais: A mãe que hesita ao deixar o filho na creche para ir trabalhar pode projetar na criança as suas emoções. A criança chora em resposta ao problema da mãe.

## **4. A que problema esse sintoma corresponde?**

Qual é a necessidade, carência ou excesso (necessidades fisiológicas, biológicas, emocionais, psicológicas, etc.)? Qual é o nó nos pensamentos da criança? Os comportamentos que denotam problemas são soluções. Se o nosso filho tem febre, buscamos fazer com que ela baixe, mas sabemos que é um sintoma e que é importante identificar a causa – infecção, vírus, etc. Somente quando tivermos identificado a causa poderemos buscar o medicamento adequado.

## **5. Qual é o meu objetivo?**

O que almejo no papel de pai ou mãe? Descarregar minhas tensões, contrabalançar meu sentimento de impotência, proteger o irmão mais novo, assegurar a sua segurança física, tranquilizá-lo, ensinar alguma coisa, atenuar a sua imaturidade cerebral, ajudá-lo a desenvolver seu córtex frontal, restaurar o laço, etc.

## **6. Evocar diferentes opções de atitude**

É importante não ficar refém da ideia de que uma única atitude, portanto uma única solução, seria possível. Nesse caso, buscaríamos a solução "certa". Cada solução tem consequências. Daí a utilidade de definir o nosso objetivo. E para um mesmo objetivo diferentes caminhos podem ser seguidos. A ideia de uma coisa "certa" a fazer em todas as circunstâncias é fonte de um sentimento de culpa completamente inútil e destrutivo nos pais.

## **7. Colocar em prática a atitude escolhida**

Uma vez escolhida, ela é a atitude certa. Os resultados nem sempre são imediatos, sobretudo se variarmos muito de estilo educativo. Muitas atitudes positivas tomadas pelos pais terão impacto instantâneo. Já outras possuem o período de latência durante o qual a criança fica na defensiva.

## **8. Avaliar o resultado**

Se de fato não se tratava de um comportamento natural ligado à idade da criança, mas da manifestação de um problema, o comportamento-sintoma deixou de aparecer? Um outro sintoma, uma outra manifestação, surgiu?



Quem tem o problema? "Malvada" é um julgamento. E há sempre uma ferida ou uma emoção por detrás de um julgamento. É portanto ele que tem um problema! Qual é o problema?

**Opção 1: *Eu o deixei frustrado***





*Opção 2: Não o deixei frustrado, não vejo qual foi a causa imediata; reflito sobre os acontecimentos do dia, desde de manhã...*



HOJE DE MANHÃ EU ESTAVA COM RAIVA DE VOCÊ E DISSE QUE VOCÊ ERA MALVADO.



VOCÊ GUARDOU ISSO NO SEU CORAÇÃO ATÉ FINALMENTE CONSEGUIR ME DIZER...



AHAM.



O QUE VOCÊ SENTIU QUANDO EU DISSE QUE VOCÊ ERA MALVADO?



VOCÊ TEM DIREITO DE NÃO ESTAR CONTENTE. VOCÊ ESTÁ VENDO COMO É DOLOROSO DIZER A UMA PESSOAL QUE ELA É MALVADA. EU PROponHO O SEGUINTE: DE AGORA EM DIANTE VAMOS DIZER "NÃO ESTOU CONTENTE"; MAS NEM EU NEM VOCÊ DIREMOS QUE O OUTRO É MALVADO, TUDO BEM?



**Opção 3: Eu não estou vendo o problema. Ele sabe qual é, mesmo que de maneira inconsciente. Então, coloco-me a disposição para ouvir e o encorajo a falar.**



MAIS TARDE...





## ► As crianças de hoje são piores do que as do passado?

Se as crianças de hoje parecem manifestar mais crises de raiva do que as de antigamente, talvez seja porque as de hoje estão expostas a mais estímulos, mais opções, mais decepções.

No passado, as crianças não faziam cenas nos supermercados... porque não havia supermercados. Não gritavam quando os pais desligavam a televisão... porque não havia televisão. Elas também não reclamavam quando a mãe esquecia de comprar seu cereal preferido, porque não havia cereal preferido. Não havia tanta opção nem ocasião para se ter uma preferência.

Com certeza, o menino em Bangladesh ou o garoto sudanês não fazem cenas desse tipo, mas não por serem mais bem-educados e calminhos. Eles simplesmente não foram habituados a caixas de cereais e não vivem mergulhados nesse mundo de abundância.

Não foram as crianças que mudaram, foi o ambiente que mudou. Esquecemos por vezes que nossos filhos não estão equipados para enfrentar essa sociedade superestimulante.

Em vez de punir nossos filhos por suas reações nesse ambiente em que nós os mergulhamos, nosso papel poderia ser o de ajudá-los a gerir o estresse, a fortalecer seu cérebro para classificar as informações.

### **Resumindo**

#### **Cuidar de si para melhor cuidar do outro**

É difícil não tentar controlar os comportamentos, pensamentos e sentimentos de nossos filhos.

Em caso de irritação, corra para o banheiro! Lá, pode-se ganhar tempo, respirar fundo e sentir o amor pelos filhos voltar antes de intervir. Você reclama porque ele não consegue se controlar? Mostre o que significa a palavra controle!

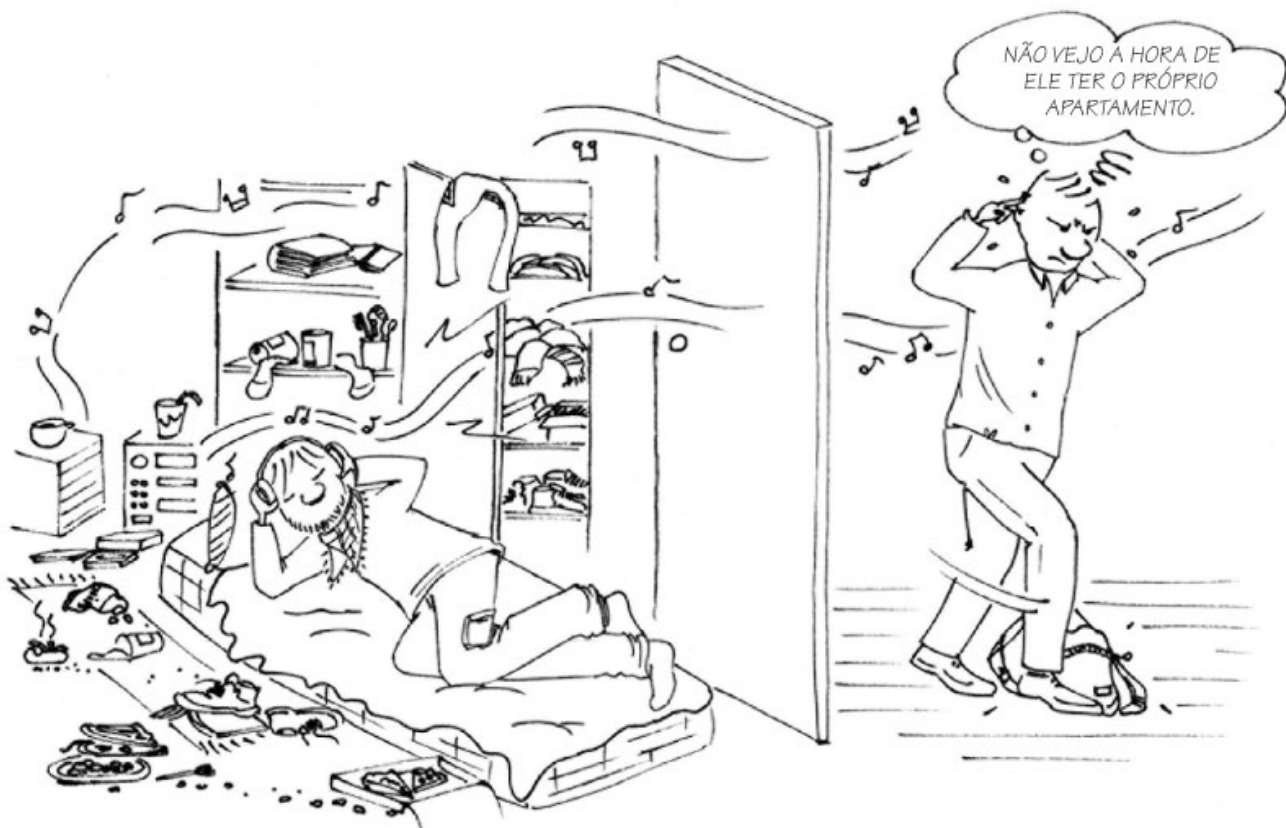
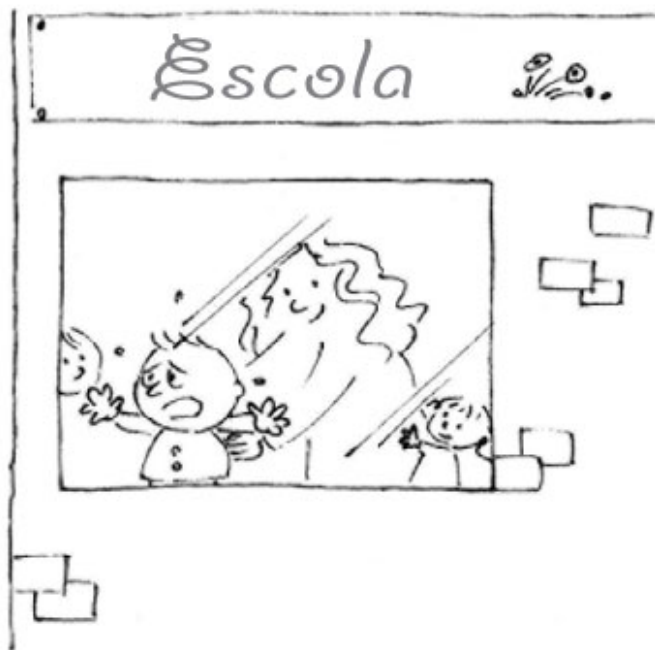
É importante se sentir com algum controle – se não da situação, pelo menos o controle sobre si mesmo.

# Conclusão











A CASA ESTÁ TÃO VAZIA.  
PASSOU TÃO RÁPIDO.



Não nos apressemos. Aproveitemos cada instante de cada etapa da vida de nossos filhos. Passa rápido demais. Existe apenas uma única e verdadeira urgência:

**AMAR!**

O resto, afinal, é assim tão grave?

# AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer antes de tudo aos meus pais, Anne-Marie e Rémy. Vocês não sabiam o que nós sabemos hoje sobre o cérebro das crianças, mas conheciam o sofrimento da criança punida, humilhada e agredida e se preocuparam em nunca infligir essas dores que tanto marcaram a infância dos dois. A educação liberal que vocês me ofereceram permitiu que eu ousasse pensar sozinha, que visse o mundo com o cuidado de retirar os filtros do julgamento e dos preconceitos. Vocês nunca me fizeram sentir vergonha nem medo e provaram assim que uma criança pode se tornar uma pessoa afável, autônoma, responsável e envolvida socialmente, sem grito, punição ou tapa. Vocês permitiram que eu não tivesse que me afastar de meus sentimentos e emoções e, assim, pude continuar sensível ao sentimento do outro.

Gostaria de agradecer a Anouk pelas nossas trocas, pela ternura e inteligência de seus desenhos, por ter sabido colocar em imagens o que eu tinha na minha cabeça e por ter tido a paciência de redesenhar muitas e muitas vezes até chegar ao traço exato.

Agradeço a Michèle Favre pela sua releitura atenta e pela precisão ao expressar a vivência da criança.

ISABELLE

Agradeço a todas as crianças que me ofereceram a possibilidade de aprender com elas. Os seus sorrisos estão gravados no meu coração.

Agradeço a todos os autores que me acompanharam durante a minha aprendizagem sobre a infância. Um especial e caloroso agradecimento a Alice Miller, Aletha Solther, Olivier Maurel, Maurice Berger, Jean-Pierre Relier, Suzanne B. Robert-Ouvray, Boris Cyrulnik e Isabelle, que além de tudo me deu a possibilidade de viver essa bela aventura. Muito obrigada a você, que tanto me ensinou.

ANOUK

Gostaríamos de agradecer a Anne Pidoux, pela precisão na releitura dos textos e dos desenhos e pelo tempo que ela passou na realização deste objeto complexo que você agora tem em mãos.

E, é claro, a Isabelle Laffont, pelo apoio dado ao nosso projeto e por sua confiança.

## Sobre as autoras



Isabelle Filliozat é psicoterapeuta e fundadora da Escola de Inteligência Emocional e Relacional. Criadora da própria vertente terapêutica, a Empatia Integradora, é especializada em Análise Transacional, PNL e outras técnicas. Escreveu diversos livros, entre eles *Au coeur des émotions de l'enfant* e *Il n'y a pas de parent parfait*.



Anouk Dubois é formada em Psicomotricidade, instrutora de Comunicação Eficaz e ilustradora.

## CONHEÇA OUTRO TÍTULO DA AUTORA



### *Meu filho me enlouquece!*

Seu filho tem dificuldade de se concentrar em uma tarefa? Perde o interesse pelas atividades rapidamente e fica estressado quando não consegue o que quer? Talvez você pense que ele faz isso de propósito, mas e se houver outras razões?

Isabelle Filliozat, a consagrada autora de *Já tentei de tudo!*, mostra neste novo livro que as crianças de 6 a 11 anos, embora pareçam “crescidas”, ainda não têm capacidade de assimilar muitas das nossas críticas e repreensões e, por isso, repetem os comportamentos que nos tiram do sério.

Com uma visão científica do que se passa no cérebro das crianças, *Meu filho me enlouquece!* oferece propostas práticas para lidar com as

situações mais comuns e desafiadoras do dia a dia.

A abordagem amorosa da autora, baseada na convicção de que a educação não violenta é mais eficaz do que brigas, castigos e punições, inspira os pais a buscarem o que está por trás das atitudes agressivas e das reações exageradas dos filhos.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DA EDITORA SEXTANTE



*Pais brilhantes, professores fascinantes*

AUGUSTO CURY

“Os pais e os professores lutam pelo mesmo sonho: tornar seus filhos e alunos felizes, saudáveis e sábios. Mas jamais estiveram tão perdidos na árdua tarefa de educar.

Apresentarei aqui ferramentas para promover a formação de pensadores, educar a emoção, expandir os horizontes da inteligência e produzir qualidade de vida.

Estes são alguns dos temas fundamentais que você encontrará neste livro:

- os sete hábitos dos pais brilhantes
- os sete hábitos dos professores fascinantes

- os sete pecados capitais dos educadores
- as dez técnicas pedagógicas que podem revolucionar
- a sala de aula e a de casa.

Não escrevo para heróis, mas para pessoas que sabem que educar é realizar a mais bela e complexa arte da inteligência. Educar é acreditar na vida e ter esperança no futuro, mesmo que os jovens nos decepcionem no presente.

Educar é semear com sabedoria e colher com paciência.”

Augusto Cury



*Bela maternidade*

BELA GIL

Quando uma mulher resolve ter um filho ou se descobre grávida, encara uma série de decisões e dúvidas:

- O que comer antes, durante e depois da gestação
- Como se preparar para o parto
- O que comprar
- Como construir uma rede de apoio
- Como alimentar e cuidar de um bebê
- Quais valores transmitir para essa criança
- Como integrar a maternidade ao resto da vida.

Neste livro, Bela Gil conta sua experiência como mãe da Flor e do Nino, começando pela decisão de ter um filho até a fase da introdução alimentar, passando por gravidez, parto, amamentação e cuidados com o bebê e consigo mesma.

Além de um relato íntimo e franco sobre sua vivência, Bela oferece receitas, dicas e informações que lhe foram úteis nessa fase tão transformadora. Entrevistas com profissionais de várias especialidades – nutrição, obstetrícia, pediatria, puericultura e psicologia – fecham os capítulos com orientações preciosas para atravessar cada momento com mais tranquilidade e consciência.

Mas atenção: este livro não é um manual. O intuito da Bela é compartilhar a sua história na esperança de que cada mulher encontre o seu jeito particular e autêntico de ser mãe.

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da Editora Sextante, visite o nosso site.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

