

Compreendendo a infância é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.

Folhetos eletrônicos em português disponíveis em www.usp.br/ip. Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.

Folders disponíveis em inglês em: www.understandingchildhood.net

www.understandingchildhood.net

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Birras e choros

aos dois e três anos



Há um longo caminho desde ser um bebê indefeso até ficar mais independente, aos três ou quatro anos, pronto para ir para a creche ou para a escola. Pode ser uma jornada de descobertas empolgantes – mas pode parecer também uma jornada tortuosa, tanto para você quanto para seu filho.

À medida que a idade de dois anos fica próxima, as crianças querem participar do que está acontecendo ao seu redor – explorando e brincando, observando e imitando os outros, falando as primeiras palavras. Agora já se sentem como pessoas em um mundo interessante que partilham com outras pessoas, e querem participar.

Como é ter dois ou três anos

Seu filho de dois anos está descobrindo todos os tipos de coisas que não pode ou não deve fazer. Ele disputa uma batalha constante entre seus intensos desejos, esperanças e receios.

Tem sentimentos que ainda não domina sozinho sem birra ou choro. Ele luta para descobrir quem é e o que sente a respeito das pessoas que cuidam dele – por que as ama em determinado momento e as odeia no próximo. Não pode simplesmente pedir sua ajuda. Em vez disso, implica com você com exigências contraditórias, porque ele se sente assim: indefeso e confuso. As crianças reagem de modo muito diferente aos triunfos e obstáculos do seu segundo ou terceiro ano de vida, portanto precisam de diferentes tipos de apoio de seus pais.

O mandão

Algumas crianças não suportam se sentirem pequenas e indefesas. Elas não aceitam que existem coisas com as quais não podem lidar. Para contornar o fato e tentar fazer com que os outros – não elas - se sintam pequenos, elas podem assumir a posição de mandonas e ser tão convincentes que, como pais, às vezes

chegamos a acreditar que elas não precisam de nós, ou podemos ficar tão irritados que temos vontade de “colocá-las no devido lugar”.

Mas crianças mandonas com dois anos de idade na verdade precisam de alguém que lhes ofereça amor e cuidados, mesmo quando parecem não necessitar disto.

O birrento

Muitas crianças de dois ou três anos desenvolvem todo tipo de manias e rituais, que repetem com insistência. Do ponto de vista dos pais, pode parecer tolice e até tirania, mas qual é o ponto de vista de uma criança pequena?



Todos esperam nesta fase que as crianças deixem de ser bebês e se tornem mais independentes. Mas elas podem achar que os adultos estão sempre interferindo e mandando nelas. Quando insistem em usar algo estranho, ou em fazer coisas em uma sequência diferente e própria, as crianças talvez estejam tentando fazer

com que você reconheça que fazem suas próprias escolhas e têm suas próprias preferências.

Às vezes ajuda ceder com calma em relação a coisas que não têm muita importância. Assim as crianças terão a chance de aprender, quando também tiverem que ceder. E, é claro, haverá diversas ocasiões em que terão vontades impossíveis de realizar, ou perigosas. Sempre haverá oportunidades para que elas aprendam a respeito do significado da palavra “não”, e para que você aprenda a lidar com as lágrimas.

Às vezes certa birra tem a ver com preocupações que seu filho não consegue expressar ou contar para você. A determinação dele em evitar certos objetos ou situações pode ser a maneira que ele tem de controlar seus medos.

O que de fato preocupa as crianças pode não ter nenhuma conexão óbvia com as coisas que as deixam irritadas – mas é mais fácil controlar o que você deixa sua mãe colocar no prato do que controlar as ansiedades que você não compreende.

Os medos tendem a ir e vir, mas se o comportamento de seu filho se tornar especialmente difícil, vale a pena pensar se ele está passando por algum tipo de *stress*.

A criança muito apegada

Algumas crianças parecem dizer: “Eu preferiria continuar pequeno”. Uma criança que é muito apegada e temerosa pode se tornar um fardo para os pais, e de uma maneira diferente daquela que é mandona.

Como pais, precisamos ter a segurança de ver as coisas caminhando de forma geral na direção correta. Portanto, um comportamento “de nenê” é difícil de tolerar, porque nos preocupa e nos leva a crer que as coisas estão regredindo. É também bastante exaustivo não saber se o que você tem em mãos é um bebê ou uma criança crescida.

Quando você passa a achar que não está conseguindo fazer as coisas direito, é bem provável que o seu filho esteja se sentindo muito perdido também.

O medroso

Novas situações podem ser assustadoras. As crianças com dois ou três anos às vezes sentem medo de novas situações, principalmente se acharem que isto significa que serão deixadas com outras pessoas. Vale a pena sermos honestos sobre novas situações – tais como o nascimento de um bebê ou a mudança de escola – para que não sejam surpreendidos ou sintam-se traídos. Dê-lhes todo o tempo necessário para se ajustarem e aceite um certo nervosismo. Prepare-se para levar seu filho a sério se ele realmente sentir que não está pronto para uma nova etapa.

Mas algumas das coisas que apavoram estão dentro deles. É nessa idade que as crianças começam a se queixar de sonhos maus ou terrores noturnos. Às vezes os sonhos podem estar ligados a eventos preocupantes do dia, mas com frequência surgem de sentimentos que a criança tem.

Talvez você nunca saiba de fato o que os preocupa, mas é bastante confortador para uma criança que ainda não entende seus sentimentos ter um adulto tentando ajudá-la a compreender.

Os acessos de raiva

Seu filho está lidando com sentimentos fortes o dia todo. Se nisto estão conseguindo certa estabilidade, então estão se saindo bem - mas existirão ocasiões em que perderão o controle.

Folheto útil para a compreensão da infância

Ciúmes entre irmãos

Quando seu filho tiver um acesso de raiva, pense que ele está tentando demonstrar o que sente internamente no momento em que não consegue mais lidar com a situação. Pode ser simplesmente exaustão, ou porque se sente sobrecarregado. As crianças não fazem isto apenas para chamar atenção. Elas têm esses acessos porque não conseguem expressar em palavras o que sentem. Elas gritam e jogam-se para todo lado porque acham que estão por explodir.

Provavelmente estão com raiva e também com medo, porque sua ira parece tão forte e perigosa que eles perdem a noção de papai e mamãe como aqueles que estão lá e podem ajudar e ser amigos.

As crianças não precisam que você lhes traga uma solução, ou que tente suborná-las com presentes (embora todos já tenham tentado isso alguma vez). O que elas realmente precisam é ver que você pode se sentir zangada ou desamparada, mas que ainda assim irá mantê-las seguras, cuidando para que não se machuquem - que você irá cuidar de si mesma e delas, e que continuará amando-as.

É mesmo um problema?

Às vezes os pais acham que os acessos de raiva de seu filho não são do tipo que vai desaparecer. As crianças podem parecer incansáveis e destruidoras, como se não gostassem de nada. E – o mais doloroso de tudo – os pais nessa situação podem achar que existe uma barreira entre eles e a criança.

Se você tiver preocupações como estas, é importante pedir a ajuda de um especialista. Não é uma boa ideia deixar as coisas como estão, aguardando que elas melhorem com o tempo.

Como os pais podem lidar?

Lidar com os acessos de raiva de seu filho não significa tentar pará-los ficando zangados. No calor do momento, é fácil ficar tão zangado quanto o filho, e gritar com ele também. Não se espera que os pais sejam perfeitos, mas espera-se que consigam controlar seus próprios sentimentos quando os sentimentos do filho ficam fora de controle.

Como pais, sentimo-nos impotentes, constrangidos ou expostos quando nossos filhos têm acessos de raiva em público. Mesmo em casa, haverá momentos em que ultrapassarão nossos limites.

É importante ser firme, mas também é importante ter compreensão e tolerância. Simplesmente pedir para a criança se comportar não lhe dá a capacidade de controlar seus sentimentos. Elas só podem aprender devagar como compartilhar com outras crianças ou aceitar as pessoas dizendo “não”.

As crianças aprendem pelo exemplo, portanto aprendem que é possível estarmos angustiados e com raiva sem termos um acesso de ira quando tentamos lidar com nossas frustrações ou preocupações.

Beirando o limite das forças

Algumas vezes os pais sentem que não vão conseguir continuar. Podem ficar assustados, temendo machucar o filho física ou emocionalmente.

Você pode achar que não está recebendo apoio ou ajuda suficientes. Você pode estar com preocupações demais no seu colo, sentir-se mal e em depressão. Se você achar que isto está acontecendo com você, pelo bem de seu filho e o seu próprio, procure ajuda para descobrir o que está errado.

Algumas dicas práticas

- Conte até 10 antes de fazer qualquer coisa, a não ser que seu filho esteja fazendo algo perigoso ou possa se acidentar.
- Não se deixe levar a uma discussão sobre o que começou tudo – ele está aquém de qualquer argumentação.
- Não exija dele mais do que ele pode dar.
- Evite comentários que apenas o magoarão – tais como ameaças de ir embora de casa, ou de que irá matá-lo.
- Pode ser “da boca para fora”, mas ele não sabe disso.
- Não acredite que seus filhos crescerão e se tornarão monstros. Acessos de raiva de uma criança com dois ou três anos logo, logo desaparecem – mas lentamente. Pode levar dois ou três anos.
- Tente lembrar-se de que nesses acessos eles estão aprendendo lições importantes sobre si mesmos – e vocês todos estão praticando para a chegada da adolescência!