

*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](http://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](http://www.understandingchildhood.net)

[www.understandingchildhood.net](http://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.

# Compreendendo o seu filho hiperativo



Por muitos anos pais, funcionários de creches e professores consideraram que havia um certo tipo de criança difícil de manejar. São crianças com dificuldade de se concentrar, que preferem a ação à concentração, rápidas nas suas reações e que não pensam antes de agir. Crianças com características assim causam muitos aborrecimentos aos pais e professores, deixando seus “nervos à flor da pele” e aumentando o estresse que eles já vivem. Sem o devido apoio e o reconhecimento do tipo de dificuldade apresentada por essas crianças, o professor ou a escola acabam por “excluir” a criança, às vezes já na creche. Os pais sob estresse podem achar que estão num campo de batalha, com frequência perdendo a paciência e punindo o filho de uma maneira que só tende a piorar a situação. Os pais sentem-se mal com essa situação, reconhecendo que o relacionamento com o filho não é aquele que gostariam de ter.

É provável que toda criança passe por

diferentes fases quando seus pais, cuidadores e professores acham que seu comportamento é difícil de controlar. Se você quiser mudar um comportamento que não lhe agrada, é de ajuda tentar compreender os sentimentos da criança. Uma criança pode ter aprendido que a melhor maneira de chamar a atenção de um adulto – ainda que recebendo uma repreensão – é comportar-se de maneira hiperativa, selvagem e descontrolada. Um comportamento assim tem que ser repensado não apenas pela criança, mas pelos adultos também.

## Crianças com mau comportamento

Crianças difíceis de lidar geralmente:

- têm dificuldade para prestar atenção ou para se concentrar no que estão fazendo, sendo incapazes de ficar quietas;

- preferem atividades físicas, muitas vezes sem finalidade, ao invés de atividades não físicas;
- atrasam-se nos seus trabalhos, não importando quais sejam seus pontos fortes; com frequência não gostam dos trabalhos escolares;
- reagem rápido, sem pensar primeiro;
- perdem-se em atividades que absorvem suas mentes, como jogos de computador e televisão, momentos em que não é necessário pensar.

Crianças que correm por todos os lados e não conseguem ficar quietas não estão bem consigo mesmas, e geralmente apresentam falta de autoconfiança. Além disso, seu comportamento irrequieto pode dificultar ainda mais seu relacionamento com outras crianças ou adultos.

Cada criança é um indivíduo e seu comportamento é uma resposta tanto a cada situação em particular como a seus próprios problemas. Mesmo assim, existem padrões típicos de comportamento que podem ajudá-los a entender o que causou as dificuldades de seu filho. Por exemplo:

- Algumas crianças, principalmente os meninos, parecem acreditar que as pessoas só irão notá-las quando forem mal comportadas. Quando são boazinhas, ninguém se importa com elas.
- Algumas crianças acham que precisam animar seus pais com comportamentos vivazes, às vezes agindo como palhaços. Esta pode ser uma reação que aprenderam quando sua mãe estava deprimida, ou sentindo-se para baixo, quando eram ainda bebês. Estas crianças podem parecer hiperativas.
- Algumas crianças acham que não são tão boas como seus irmãos ou irmãs. Reagem mal ao se verem comparadas com outras crianças.

## Diferenças entre meninos e meninas

Meninos e meninas desenvolvem-se de maneira diferente, e tendem a ver-se em dificuldades em momentos diferentes do desenvolvimento.

Mais os meninos que as meninas precisam de ajuda entre os 7 e os 13 anos. Meninos pequenos geralmente tentam se esquivar dos problemas com seus pais, professores ou consigo mesmos envolvendo-se em atividades físicas. Tendem a apresentar problemas de comportamento durante o período da educação infantil e do ensino fundamental.

Nessa mesma idade, as meninas podem evitar problemas sendo boazinhas e dando duro nos estudos. Mais as meninas que os meninos tendem a precisar de ajuda na adolescência, quando têm que administrar sua sexualidade e o que esta significa na sua capacidade de relacionar-se com os outros e agir de forma assertiva.

## Compreendendo o comportamento de seu filho

Se você conseguir compreender o comportamento difícil de seu filho, você também poderá ajudá-lo a compreender melhor o seu próprio comportamento. Tente pensar em como tudo começou, o que desencadeou tudo. Por exemplo:

- Qual é exatamente o comportamento que está causando preocupação? Quando teve início?
- Como era o seu filho quando era pequeno? E como é agora?
- Como era o comportamento dele antes da chegada do novo bebê? E como é agora?
- Qual era seu comportamento na creche e na pré-escola? E na escola, nos diferentes estágios?
- Você se preocupou, ou cismou, com algum problema em particular durante a infância de seu filho? Será que existe uma correspondência entre esta preocupação e o comportamento dele?
- O comportamento dele muda, ou torna-se mais difícil, em ambientes diferentes?
- E qual era o seu comportamento quando criança? Você tinha reações semelhantes?

Quase sempre existe um padrão. Uma vez reconhecido este padrão, você pode começar a pensar a respeito de maneiras pelas quais aqueles que lidam em conjunto com seu filho podem tentar mudar esse comportamento. Por exemplo:

- Não recompensem o mau comportamento com atenção mas, por outro lado, dêem bastante atenção aos bons comportamentos.
- Não comparem sua criança com outra - principalmente com os irmãos.

Tente lembrar as situações que vocês viviam quando o problema surgiu, pois isso pode ajudar a entender o comportamento posterior de seu filho.

Nada disso é fácil fazer. Mas uma criança que sente a preocupação dos pais geralmente começa a pensar por si mesma, e você e ela podem começar a mudar juntos. Seu filho se sentirá melhor porque recebe a aprovação dos adultos e começa a se valorizar mais.

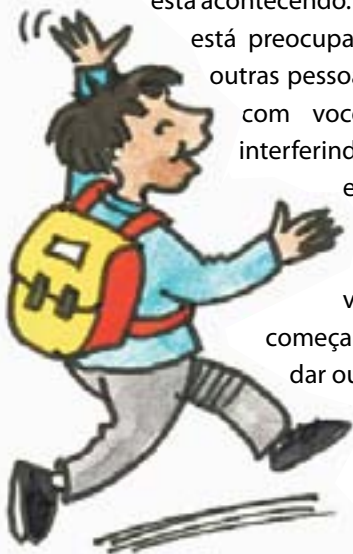
### Estabelecendo limites

O fato de que você esteja tentando pensar a respeito do comportamento de seu filho não significa que você não precise desenvolver estratégias para administrar situações do dia-a-dia. Você não pode ignorar o comportamento de seu filho quando este for perturbador ou perigoso para outros ou para si mesmo. Você precisa estabelecer limites com relação ao que é aceitável e o que não é aceitável em termos de comportamento para você e para outras pessoas. Você precisa conter os arroubos da criança e mudar seu rumo ou, às vezes, segurar e proteger fisicamente quando ela está irrequieta. Isto nunca é fácil, mas irá ajudar você e seu filho se você conseguir manter a calma e o foco, encontrando maneiras de conter o comportamento sem partir para o castigo ou tratar seu filho com raiva. Se você conseguir estabelecer um limite em seu próprio comportamento, esforçando-se por manter a calma, todo esse esforço será recompensado e você conseguirá mudanças reais no relacionamento com seu filho.

### O trabalho em conjunto para a mudança de comportamento

Os pais, professores, a família em geral e a própria criança deveriam conseguir trabalhar em conjunto para descobrir o que impede a criança de ser capaz de focar e, assim, desenvolver estratégias para ajudá-la a se concentrar.

Será útil para todos serem honestos a respeito do que está acontecendo. Seu filho precisa saber que você está preocupado, e isto também ajudará as outras pessoas a entenderem e cooperarem com você na procura dos motivos, interferindo assim nos mesmos. Os avós e os amigos, que provavelmente vêem a criança com menos frequência, podem incentivar você e seu filho quando vocês começarem a fazer mudanças, e podem dar outras ideias que ajudem quando as coisas parecerem mais difíceis.



### Algumas sugestões:

- Seu filho precisa que você mantenha a calma.
- Pare, veja o que ele está fazendo e dê atenção.
- Tente fazer com que ele preste atenção em você e, se possível, converse gentilmente sobre o que está acontecendo.
- Tente explicar a seu filho como você está lidando com o comportamento dele, e busque conseguir sua participação nesta tentativa.
- Pense a respeito do seguinte:
  - O que deu início ao comportamento?
  - Isto faz parte de um padrão? Tem alguma ligação com os padrões comuns de comportamento da criança?
  - São em geral situações semelhantes que dão início a esse tipo de comportamento?
  - Se desta vez foi diferente, o que aconteceu?
- Pergunte a si mesmo porque esse comportamento de seu filho irrita tanto você.
  - Ele precisa chamar a sua atenção?
  - Será que você pode encontrar outra maneira de lidar com isso, para evitar o confronto?

Se você deu todos esses passos, analisando e pensando a respeito do comportamento de seu filho, é provável que tanto ele como você tenham ficado mais calmos. Inicie esse processo sempre que surgirem problemas. Mas, se você tentou isto repetidas vezes e não conseguiu de fato identificar um padrão no comportamento de seu filho, então está na hora de procurar ajuda.

### Uma sugestão específica: fazer um diário

Muitas vezes ajuda fazermos um tipo de diário que vá mostrando como está o nosso filho, e que destaque, por exemplo, quando ele ficou transtornado e quando esteve calmo. Veja o exemplo do diário de Francisco:

## Diário

	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
Segunda (manhã)	OK	OK	OK	OK
Segunda (tarde)	agitado	agitado	Lição de matemática: muito transtornado	OK
Terça (manhã)	OK	OK	OK	OK
Terça (tarde)	OK	OK	OK	OK
Quarta (manhã)	Não quer ir para escola	Não quer ir para escola	Lição de matemática	Um pouco transtornado
Quarta (tarde)	transtornado	Não consegue dormir	Um pouco melhor	OK
Quinta (manhã)	OK	Prova de matemática	OK	OK
Quinta (tarde)	transtornado	Um pouco melhor	OK	OK
Sexta (manhã)	OK	OK	OK	OK
Sexta (tarde)	OK	OK	OK	OK
Sábado	Choveu: sem futebol Muito agitado	Venceu no futebol: OK	Perdeu no futebol: ficou impossível	Futebol
Domingo	Jogou com papai: OK	Pintou: OK	Jogou futebol com papai: OK	Foi visitar os avós

Parece que Francisco, um menino de sete anos, apresenta problemas às segundas e terças na escola. Isto parece coincidir com as lições de matemática que ele não consegue fazer. Ele também se irrita quando perde no futebol.

O professor de matemática descobre que Francisco não consegue subtrair, e isto afeta toda a sua matemática. Seu pai o ajuda a aceitar as coisas que não consegue fazer com mais calma. Ele começa a entender que pode fazer. A descoberta que fazem juntos do motivo pelo qual a matemática é um problema ajuda Francisco a entender que um problema pode ser encarado e analisado. Este é o primeiro passo no processo para a família entender o comportamento difícil de Francisco. É pouco provável que o problema de sua hiperatividade desapareça do dia para a noite, mas já é um passo na direção certa.

### Quando o problema é sério

Quando o comportamento da criança é perturbado o tempo todo, ou quase, pode estar ocorrendo um problema sério. Dentre esses tipos de comportamento, existem alguns mais difíceis de lidar. Atualmente os especialistas os descrevem como TDA (Transtorno de

### Folhetos úteis para compreender a infância

*A depressão pós-parto*

*Ciúmes entre irmãos*

*Separações e mudanças nos primeiros anos*

*A experiência das crianças na escola*

*Paternidade*

*Os avós e o círculo familiar mais amplo*

déficit de atenção) ou TDA-H (Transtorno de déficit de atenção - Hiperatividade). Psicoterapeutas de crianças acreditam que seja essencial considerar a situação de cada criança individualmente, incluindo a sua saúde física, antes de fazer este diagnóstico, ou antes de prescrever qualquer medicação.

Um médico ou um psicólogo poderão ajudar. Apenas nos casos mais graves é necessário tratamento medicamentoso. Se você acha que precisa de ajuda, entre em contato com um profissional da área de saúde da sua confiança.