

Compreendendo a infância

principais estágios do desenvolvimento emocional desde o nascimento até a idade adulta



O que é um desenvolvimento normal? A situação de cada criança é única e não existe apenas um ambiente “ideal” que conduza a um desenvolvimento emocional saudável e normal.

As crianças crescem e se tornam adultos saudáveis em todos os tipos de situações – como filhos únicos, em famílias monoparentais, famílias enormes, com pai e mãe trabalhando em período integral, em lares de adoção. As estruturas familiares diferem tanto entre culturas como no interior de cada cultura, e as crianças se desenvolvem saudavelmente nos mais diversos ambientes. Quais são, portanto, as principais necessidades emocionais que devem ser atendidas para que as crianças tenham um desenvolvimento saudável? Que tipo de etapas

- ou tropeços - no desenvolvimento podemos esperar que uma criança viva no seu caminho para uma vida adulta? Estas são as questões que este folheto tentará responder. Ele trata de compreender os estágios comuns do desenvolvimento emocional. Esperamos que ajude os pais e aqueles que



trabalham com crianças e famílias a entenderem o comportamento infantil, e que proporcione aos pais e outros que tomam conta de crianças uma maior confiança em seus próprios recursos.

É importante que aqueles que vivem e trabalham com crianças não esperem que o desenvolvimento emocional ocorra de um modo fácil, ou que siga uma linha reta. O percurso para uma vida adulta independente é, em geral, cheio de sobressaltos. Não existem prêmios de primeiro lugar, e algumas vezes a criança que, por exemplo, mostra sinais de ansiedade ao ser deixada sozinha, pode, na verdade, estar se desenvolvendo normalmente e se comportando adequadamente para aquela etapa da vida. Também é normal que uma criança regrida quando está sob estresse – um exemplo disto são as crianças de dois ou três anos que já deixaram as fraldas, mas que têm de voltar a usá-las quando chega o novo irmãozinho. Ajuda se os pais entenderem que isto é esperado quando a criança está se adaptando a mudanças.

Ficará claro no folheto que ajuda mais pensar em termos de estágios do que de idades. Ocorrerá uma inevitável variação na idade em que uma criança atinge um determinado estágio, dependendo da situação dessa criança. A criança com um ano de idade que passou por seu primeiro ano de vida bem ajustada, em uma família estável, provavelmente estará em um estágio emocional diferente daquela criança que no seu primeiro ano de vida passou por muitas mudanças.

Diferentes experiências de vida podem retardar ou impedir o desenvolvimento. Muitas crianças crescem em ambientes que apresentam dificuldades e desvantagens bem reais: pobreza, negligência, maus tratos, perseguição ou racismo. Nem sempre os pais podem proteger os filhos dos eventos traumáticos que podem interferir em sua capacidade como pais de cuidar dos filhos. Talvez não possam proteger a criança de adultos que exploram ou tratam mal para benefício próprio. Parte do trabalho como pais consiste



em dar para os filhos o equipamento para lidar com as complexidades da sociedade em que crescem e fornecer-lhes as estratégias para guiar-se nessas complexidades. Os próprios pais podem estar em desvantagem, tendo que administrar as dificuldades pelas quais passaram na sua própria infância.

Com frequência, mesmo sem se dar conta, os pais podem repetir padrões inadequados que receberam e foram passados de geração em geração. Um ciclo nada saudável pode se estabelecer no qual as crianças que receberam uma criação inadequada repetem os mesmos erros ao se tornarem pais.

Os próprios pais podem estar em desvantagem e ter que administrar as dificuldades pelas quais passaram na sua própria infância.

Infelizmente, temos que reconhecer que alguns ambientes não são saudáveis e que

O "Child Psychotherapy Trust" publica uma série de folhetos intitulada "Compreendendo a Infância", que desenvolve ideias apresentadas neste folheto. No final de cada seção há menção aos folhetos relevantes em cada assunto (vide lista completa no site www.usp.br/ip). Outros artigos específicos sobre o assunto estão listados na página.

os adultos às vezes falham em atender as necessidades de seus filhos. Em certas situações a própria personalidade do filho, as complexidades da família ou as experiências traumáticas e os comportamentos abusivos impedem o desenvolvimento emocional saudável das crianças.

Uma pesquisa recente sobre o desenvolvimento cerebral nos primeiros anos mostrou que tanto a falta de experiências educativas como a grande exposição a traumas como a violência podem alterar o desenvolvimento do sistema nervoso central e, possivelmente, predispor a criança a um desenvolvimento mais impulsivo e violento.

No entanto, é importante lembrar que não existe nada inevitável no desenvolvimento da criança. Os ciclos podem ser rompidos por intervenções

Não existe nada inevitável no desenvolvimento da criança

cuidadasas - principalmente medidas preventivas nos estágios iniciais do desenvolvimento. Os pais podem encontrar sua própria maneira de se sair bem, se ajudados de modo consistente e adequado.

O que é importante para o desenvolvimento é que os pais tenham a oportunidade de pensar a respeito de determinadas experiências de vida para eles e para cada filho em particular. Os pais precisam da oportunidade para pensar e reconhecer como uma criança pode se sentir a respeito de sua própria situação e daquilo pelo que passou. Então será possível para a criança conseguir tirar sentido daquilo que viveu. Não é tanto a adversidade que se apresenta como uma barreira ao desenvolvimento, mas a maneira pela qual ela é confrontada e compreendida.

Os pais precisam da oportunidade para pensar e reconhecer como uma criança pode se sentir a respeito de sua própria situação e daquilo pelo que passou

Recém nascidos

Os primeiros estágios

Ao nascer, o bebê deixa o ambiente acolhedor e confortável do ventre materno para entrar em um mundo desconhecido.

Para o bebê, esta é a primeira experiência de separação, a primeira de uma

Tornar-se pai ou mãe traz à tona sentimentos, esperanças e receios que até então estavam ocultos e que podem pegá-los de surpresa

longa linha de etapas. Os bebês podem demonstrar uma ampla gama de fortes sentimentos desde o nascimento, incluindo alegria, tristeza, ansiedade e

raiva. Essas emoções são normais para todos nós – não apenas para os bebês.

Todas as mães se preparam para o nascimento com suas próprias experiências, receios e esperanças. A própria experiência do nascimento varia e os sentimentos a respeito podem ser os mais diversos. A mãe tem que se acostumar com o fato de que o bebê que ficou todo aquele tempo dentro dela agora está separado e tem suas próprias necessidades e exigências. O pai também vive sentimentos fortes nesse momento: pode sentir-se deixado de lado e ter ciúmes do bebê. Tornar-se pai ou mãe traz à tona sentimentos,

esperanças e receios que até então estavam ocultos e que podem pegá-los de surpresa. Para os dois é importante conseguir falar a respeito desses sentimentos.

O pai pode desempenhar um papel essencial de apoio e, em muitas famílias, seu papel ao cuidar da criança tem a mesma importância que o da mãe.

O apoio e compreensão carinhosa que a mãe recebe daqueles que a rodeiam – seu parceiro, pais e amigos, e também seu médico e outros profissionais que a atendem

- fazem toda a diferença nesse momento. Se as pessoas ao seu redor se importarem com ela, provavelmente isso irá ajudá-la a se concentrar na tarefa à sua frente e fornecer os cuidados físicos e emocionais que o bebê precisa.



Nas primeiras semanas o bebê se desenvolve tanto emocional como fisicamente quando suas necessidades são atendidas com bastante atenção.

Nas primeiras semanas o bebê desenvolve-se física e emocionalmente graças ao pronto atendimento de suas necessidades.

A segurança é sentida pelo fato de não ter que esperar muito pelo carinho, pela alimentação ou outros cuidados de que precisa. Os bebês necessitam que suas mães se preocupem com

eles e que os apreciem. Nas primeiras semanas, a presteza e a receptividade da mãe com relação às necessidades do bebê são essenciais para o seu desenvolvimento emocional e mental.

O cérebro do bebê precisa do estímulo propiciado pelos cuidados e atenção. Isto é mais importante do que um mobile em cima do berço! Os bebês não são uma página em branco. Eles vêm ao mundo com sentimentos e habilidades e com disposição para o desenvolvimento. Quanto mais íntima a mãe ficar de seu bebê e quanto mais conseguir se sintonizar com suas necessidades, maior a probabilidade de que ele se desenvolva.

Mas todos os bebês são diferentes. Alguns são calmos e satisfazem-se facilmente, enquanto outros podem ser nervosos, impacientes e exigentes. Os prematuros, que podem ter passado algum tempo na Terapia Intensiva para Bebês

Nas primeiras semanas os bebês dependem inteiramente de que suas mães descubram o que os faz infeliz e os faz sentir desconfortáveis e eles precisam da presença e segurança que a mãe traz

afastados de suas mães podem viver essas primeiras semanas como traumáticas, e necessitam de cuidados extras. Os bebês com necessidades especiais, com uma doença crônica ou alguma incapacidade, também necessitarão de cuidados especiais. Certos bebês, sem motivo aparente, tendem a mostrar mais ansiedade que outros, e isto é comunicado à mãe. Nas primeiras semanas o bebê depende inteiramente de que ela descubra o que o faz infeliz e traz desconforto, e ele precisa da presença e segurança que a mãe traz. Em algumas situações isto pode causar enorme estresse na mãe, que pode se sentir pressionada até o limite de sua paciência e resistência.

As mães também diferem umas das outras. Algumas são calmas e sem estresse, enquanto outras demonstram incerteza e vulnerabilidade. Às vezes as mães apresentam sentimentos contraditórios em relação aos bebês e à tarefa dos cuidados maternos, e por causa disso podem ficar deprimidas. Os cuidados que os bebês necessitam nesse estágio não precisam ser fornecidos continuamente e exclusivamente pela mãe. Os pais podem dar uma contribuição ímpar ao desenvolvimento de seus bebês interagindo com estes desde o início. Os avós, irmãos e outros também podem ajudar a fornecer os cuidados amorosos que são essenciais para o desenvolvimento. O equilíbrio nos cuidados difere em cada família: algumas têm o pai, a avó ou o irmão mais velho propiciando parte importante dos cuidados primários.

Os cuidados que os bebês necessitam nesse estágio não precisam ser fornecidos continuamente e exclusivamente pela mãe.



Pais adotivos encaram uma tarefa duplamente difícil. Não apenas têm que fornecer os cuidados e atenção amorosos que o bebê necessita, mas também reconhecer e levar em consideração a experiência emocional para eles e para o bebê causada por uma separação prematura da mãe biológica. É importante que os recursos de toda a família sejam colocados à disposição desse apoio aos cuidados primários, nessa tarefa importante de facilitar os caminhos do bebê neste mundo. Também é importante que os recursos da comunidade mais ampla sejam oferecidos em apoio e compreensão do que a família necessita para estabelecer uma base segura para o desenvolvimento de seu bebê. Só assim ele estará pronto para passar ao próximo estágio.

As mães de bebês muito pequenos provavelmente terão perguntas e passarão por problemas especiais:

“Por que meu bebê chora tanto?”

“O que posso fazer para ajudar meu bebê a dormir?”

“Como lidar com a depressão?”

As respostas a estas e outras perguntas foram incluídas nos folhetos abaixo, que oferecem uma compreensão mais detalhada deste estágio de desenvolvimento:

- O bebê, a família e você
- Choro e sono nos primeiros meses de vida
- A depressão pós-parto

A separação

o bebê na família

Cada bebê possui seu próprio ritmo para descobrir o mundo.

Este novo estágio nos mostra o bebê tornando-se cada vez mais independente.

Ele precisa se separar gradativamente de sua mãe e ajustar-se ao novo

Cada bebê possui seu próprio mundo, que inclui muitas outras pessoas importantes. ritmo para descobrir o mundo.

Isto representa uma nova transição para um mundo novo e mais complicado, que precisa ser encarada como um processo gradual e não um salto repentino.

O processo de separação do bebê, na verdade, teve seu início no momento do parto. Em certas culturas, o período de relacionamento íntimo com a mãe é estendido para além do primeiro ano mas, geralmente, na segunda metade do primeiro ano tanto a mãe como o bebê têm que se adaptar a um grau maior de separação. Não importa em que idade isso



ocorra, o bebê aprende, gradualmente, a tolerar a existência de um círculo mais amplo do qual faz parte e no qual as necessidades dos parceiros, de outras crianças e da própria mãe têm que ser atendidas. Tanto a mãe quanto o bebê têm que aprender gradualmente que precisam ficar separados, que aquele tipo de intimidade existente entre eles precisa acabar. Para algumas mães, o término desse estágio de extrema dependência do bebê pode ser um alívio. Para outras, essa transição é um obstáculo.

É necessário que em algum momento a mãe interrompa essa situação e comece a dizer “não” para o bebê que está crescendo.

No entanto, é necessário que em algum momento a mãe interrompa essa situação e comece a dizer “não” para o bebê que está crescendo.

O pai, ou outro adulto que ofereça seu apoio, pode desempenhar um papel importante neste estágio, principalmente se desenvolveu um bom

relacionamento com o bebê. Ele pode fornecer para a mãe o apoio moral quando ela tiver que estabelecer limites à sua disponibilidade. Desenvolver relacionamentos com os avós, com os irmãos, com a babá e com os amigos também ajuda a enriquecer as experiências do bebê em crescimento. E mais, estes outros servem para ele como pais substitutos e podem fornecer possíveis modelos - fatores que contribuem para o fortalecimento emocional da criança em desenvolvimento.

Alguns bebês têm mais dificuldade do que outros para amar e se separar, para aceitar que não possuem controle absoluto sobre a mãe que os nutre e acarinha, e que precisam compartilhá-la. Este estágio pode provocar toda uma gama de fortes sentimentos, tanto para a mãe como para o bebê: raiva, ódio, infelicidade e culpa. É importante para a mãe reconhecer e admitir a existência desses sentimentos em si mesma e em seu bebê, e não fingir que não existem.

A separação pode ser dolorosa e estressante, mas é fundamental para o desenvolvimento.

Algumas mães e seus bebês acham este estágio empolgante, mas para outras representa somente mais trabalho. As mães se deparam com a difícil tarefa de serem empáticas e reasseguradoras tendo que, ao mesmo tempo, estabelecer limites. Elas têm que pensar cuidadosamente a respeito do ritmo dessas mudanças. Será que o bebê que cospe os alimentos líquidos está se recusando a ingerir qualquer coisa que não seja a mamadeira ou o leite materno, fazendo isto em protesto? Ou ele não está pronto ainda para este passo e para progredir rumo ao próximo estágio? As mães têm que discriminar se o bebê está simplesmente "se comportando mal" por causa da nova situação, que ele preferiria não ter que viver, ou se ele ainda não se sente bem adaptado e confiante para o desafio emocional do processo de desmame.

Muitas mães retornam ao trabalho próximo a este período. Outras já tiveram que, ou preferiram, retornar mais cedo. Não importa o que ocorra, as mães têm que administrar essas experiências particulares de separação. Com frequência os sentimentos difíceis e as ansiedades surgem tanto para a mãe como para o bebê. Planejar as separações e os reencontros é importante, pois esses momentos de transição podem se mostrar difíceis. Rituais e jogos podem ajudar a amenizar a separação, permitindo que os dois lados se acostumem às idas e vindas com mais serenidade.

Qualquer que seja o tipo de cuidado para com o bebê que os pais escolherem, eles precisam ter a certeza de que as necessidades emocionais e físicas de seu filho sejam atendidas. Independente de quais sejam os seus próprios sentimentos com relação a deixar o filho aos cuidados de outrem, os pais precisam organizar uma situação na qual o seu filho possa encontrar uma ligação com a pessoa que irá tomar conta dele. Os pais precisam ter a certeza de que seu filho tem alguém com quem pode se relacionar, que seja capaz de ser receptivo e atender as suas necessidades. As crianças que no seu primeiro ano de vida podem estabelecer uma ligação firme com seus pais ou, em uma situação de guarda, com pais substitutos, são mais resilientes e mais capazes de administrar eventos estressantes que ocorrerão no futuro em suas vidas.

Os primeiros anos

dos primeiros passos ao desenvolvimento da criança

Cada estágio de desenvolvimento representa um desafio para os pais e também para a criança. Todos têm que se adaptar e se desenvolver.

Dependendo de seu próprio histórico, um estágio pode ser mais problemático para os pais do que outros. Por que este estágio da infância tornou-se conhecido como o “pesadelo” dos dois anos? Será que é porque, para muitos pais, o bebezinho que era tão fácil de cuidar tornou-se uma personalidade a ser considerada, um ser independente que não pode ser forçado a comer mais uma colherada, que pode e diz “não” e sabe ser teimoso quando quer?

Cada estágio de desenvolvimento representa um desafio para os pais, e também para a criança. Todos têm que se adaptar e se desenvolver.

Os pais podem facilmente se perder em pensamentos conflitantes. Eles podem achar que esse filho exigente, que parece agir como um tirano, só serve para tornar a vida deles mais difícil, sendo deliberadamente encrenqueiro. Mas essa criança de dois anos que parece ter tanto poder está, na verdade,



se debatendo em uma confusão de sentimentos, inclusive sentindo-se pequeno, inútil e dependente. A criança que faz bagunça com as roupas e a comida está desesperadamente tentando dominar a pequena parte de sua vida que parece estar sob seu controle. A criança que morde e chuta pode estar com medo de perder sua mãe para sempre para o novo bebê. Se pudermos nos colocar no lugar da criança, nossa tarefa como pais ou cuidadores poderá parecer menos impossível e frustrante.

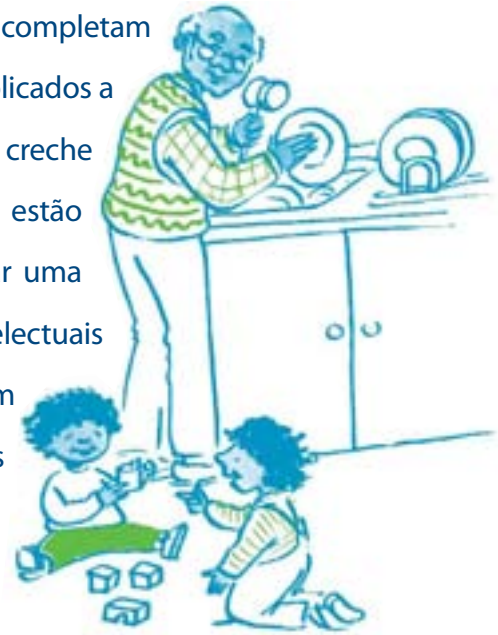
O que a criança precisa, acima de tudo, é de uma figura parental tolerante e amorosa. Ela precisa de alguém que entenda que, para cada três passos avante, provavelmente veremos dois para trás. Ela precisa de adultos solidários guiando seus passos

O que a criança precisa, acima de tudo, é de uma figura parental tolerante e amorosa.

pelo campo minado das experiências e emoções. Tem tudo para ser uma tarefa difícil, mas pode, também, ser um tempo de alegria e empolgação para

a mãe ou o pai que puderem enfrentar o desafio e não apenas passar por esse estágio como se fosse uma terrível batalha.

As crianças menores brincam, experimentam, exploram e imitam. Ao mesmo tempo aprendem toda uma gama de novas habilidades, completam tarefas de desenvolvimento e descobrem sentimentos complicados a seu respeito e a respeito dos outros. Um bom ambiente em creche ou pré-escola para aqueles com menos de cinco anos que estão prontos para um arranjo informal de grupo pode se tornar uma ajuda valiosa para esclarecer as tarefas emocionais e intelectuais que esperam pela criança nesse estágio. Enquanto brincam e aprendem na creche, as crianças de três e quatro anos encontrarão maneiras para entender a si mesmas e ao mundo, ao mesmo tempo que se preparam para a próxima etapa - a entrada no mundo mais formal do ensino fundamental.



Neste estágio ainda, as crianças ficam muito preocupadas com relação ao seu corpo e às diferenças entre elas. Começam a desenvolver um sentido de identidade do próprio sexo. Garotos e garotas beneficiam-se de modo distinto de um relacionamento crescente com o pai, e ajuda muito no desenvolvimento de um garotinho se houver uma presença significativa masculina em sua vida. Se não houver a presença do pai, ou de um funcionário da creche, ou de um professor, então um amigo próximo da família ou um tio podem assumir esse papel tão importante.

O desenvolvimento de um sentido de identidade *cultural* também é importante para o crescimento da criança. As crianças necessitam de um cuidador que sirva de modelo, com quem possam se identificar e que possua a compreensão do “background” étnico e cultural da criança.

Este estágio apresenta problemas e questões particulares, tais como:

“O que eu posso fazer com uma criança de dois anos que é mandona?”

“Como lidar com um acesso de raiva?”

O folheto abaixo fornece mais detalhes sobre esses e outros problemas deste estágio:

- *Birras e choros aos dois e três anos*

Os anos escolares:

um pé no mundo



Ir para a escola representa o próximo grande passo para a criança em seu processo de separação e individuação. A transição do lar para a escola envolve cruzar a fronteira que limita a primeira infância - em que o foco residia, principalmente, na casa e nos pais -, em direção a um mundo maior onde a criança desenvolverá relacionamentos e interesses próprios, diferentes daqueles dos pais.

O momento em que as crianças estão prontas para esse passo varia bastante.

Algumas crianças têm irmãos mais velhos, ou já experimentam uma vida social mais ampla, já foram para a creche e podem estar prontas aos quatro anos para se relacionarem com outras crianças, livros, para aprender e para as brincadeiras oferecidas pelo ambiente escolar. Outras, que foram mais protegidas, podem precisar esperar mais para dar esse passo.

As crianças com frequência acham essa transição difícil, mesmo quando é feita com todo o cuidado e com todos os procedimentos adequados. A ansiedade pode manifestar-se através de uma série de comportamentos. Algumas crianças choram e ficam agarradas aos pais, ou voltam a chupar o dedo, molhar a cama, têm "acidentes" na escola, demonstrações de raiva

A criança muito preocupada com problemas e ansiedades ligados ao lar não se sente preparada para aceitar todas as novas experiências de aprendizado da escola.

ou voltam a falar como bebês. Os pais também podem ter sentimentos mistos a respeito da separação. Podem ficar tristes e com ciúmes, sem disposição

para deixar a criança ir e progredir. Podem não ter consciência de que estão falhando ao deixar de dar um sinal encorajador para seu filho, que permita que ele dê esse passo com confiança.

É muito comum, tanto em casa como na escola, vermos uma grande variação no humor da criança: às vezes dependente, às vezes independente;



um bebezinho num momento e um garotinho de quatro anos todo valentão, no outro. Algumas vezes os pais ficam aturdidos ao verem seus filhos confiantes na escola, pois estão sempre pensando neles como “o bebezinho” tão exigente em casa.

A capacidade de uma criança adaptar-se à escola depende bastante de todo o quadro emocional: uma criança muito preocupada com problemas e ansiedades ligados à sua casa não se sentirá preparada para aceitar todas as novas experiências de aprendizado da escola. Professores mais atentos aos primeiros anos escolares entenderão a natureza da tarefa, sabendo que muitas crianças nesses anos precisam ser conduzidas com calma no relacionamento com a escola e que, se for estabelecida uma boa parceria com os pais, a criança terá maiores probabilidades de se sair bem. A criança que tem boas recordações da creche provavelmente traz consigo benefícios intelectuais e emocionais.

Durante a sua passagem para a escola, a criança terá muito com o que lidar: aprender a dominar novas habilidades e interesses e a administrar suas emoções num relacionamento com um grupo maior, geralmente com apenas um adulto para atender as necessidades de muitos. Isto pode trazer frustração e desapontamento. Ela provavelmente terá que encarar a dura realidade de que não é tão importante para os outros como, talvez, pensasse ser.

Assim a criança em idade escolar parte para a independência, mas ainda precisa do porto seguro que é a sua casa. Ela possui uma necessidade contínua do amor, apoio, incentivo e empatia que recebe do pessoal em casa, daqueles que a amam acima de tudo. Mas os pais também precisam se realinhar e

observar seus filhos conhecendo novos amigos e tentando encontrar seu lugar no grupo social. A tarefa de fazer e manter amizades pode ser um tanto dolorosa. Às vezes é difícil para os pais se controlarem enquanto ouvem histórias de aparente crueldade e malevolência, seu filho excluído do grupo ou ouvindo um coleguinha dizer que “ele não é mais seu amigo”. Mas, fora aqueles momentos de *bullying* real, de violência ou racismo que exigem a intervenção dos adultos, as crianças se desenvolvem e amadurecem ao descobrir o seu caminho através de toda a turbulência que vem junto com as amizades na escola.

A criança em idade escolar parte para a independência, mas ainda precisa do porto seguro que é a sua casa.

As crianças que trazem maior preocupação aos pais e aos professores na escola são aquelas que agem de modo provocador. Algumas crianças não conseguem exprimir em palavras o que está acontecendo com elas, o que estão sentindo, e o demonstram através do comportamento. Essas crianças muitas vezes não conseguem sossegar ou se concentrar, irritam as outras crianças e o professor, exigem atenção, mas não parecem capazes de aceitar as coisas. Por se comportarem de modo imaturo, com frequência ficamos sem ação. Essas crianças podem vir de lares onde, aparentemente, tiveram todas as vantagens, mas com pais que de alguma maneira se mostraram alheios. Podem ser crianças que foram cuidadas em instituições ou viveram a desvantagem de mudarem de uma casa adotiva para outra. Podem ter passado por uma perda, ter tido diversos cuidadores ao longo do tempo, ou foram, de alguma maneira, negligenciadas e mesmo maltratadas. A criança pode não ter conhecido um nível de cuidados e relacionamentos que permita que ela conviva com as novas exigências sociais e educacionais.

Com uma intervenção cuidadosa e adequada, essas crianças podem ser auxiliadas a elaborarem o que perderam. Com ajuda elas podem entender e aceitar as experiências passadas que, por um motivo ou outro, não incentivaram um desenvolvimento saudável, e podem desenvolver atitudes mais maduras.

A puberdade e o início da adolescência:

anos turbulentos

As crianças chegam à puberdade em diferentes momentos da vida, e esta fase pode ser difícil tanto para elas como para os pais e professores.

A maioria das crianças terá que se adaptar a mudanças significativas quando deixam os primeiros anos escolares e chegam à puberdade. Geralmente passam por esse momento com a sensação de que eram “um peixe em um pequeno



aquário”, os mais velhos da escola, para voltar a serem novamente

“criancinhas”, os mais novos do novo ciclo. Passam de um

ambiente seguro, onde são conhecidas e circundadas

pelos amigos, para um lugar mais assustador, com

crianças maiores e gangues. Os professores podem

parecer hostis ao exigir que elas se adaptem às novas

regras escolares, provavelmente mais duras.

As mudanças não se restringem à descoberta de onde

elas poderão se encaixar nesse novo mundo. Em algum

ponto nesse novo tempo, mudanças físicas e hormonais

disparam todo um elenco de mudanças emocionais. Pode ser o tempo de se

sentir abandonado, especialmente

difícil quando o grupo de pares não

passa pelas mesmas preocupações.

As crianças chegam à puberdade em diferentes momentos da vida e esta fase pode ser difícil tanto para elas como para os pais e professores.

Uma garota de onze anos, em pleno desenvolvimento e consciente de sua

aparência feminina, pode ter a impressão de que está em uma sala de aula

cercada de meninhas. Ser diferente, não importa de que maneira, pode ser

um problema. As emoções ficam mais intensas. A jovem adolescente pode ficar

imaginando: “Será que estou bem? Eu sou normal? Como me relacionar com

os outros?” É normal duvidar de si mesma e se “trancar em seu próprio mundo”.

Os adultos geralmente estão mais conscientes dos problemas pelos quais as garotas adolescentes passam do que dos problemas encontrados pelos garotos. As garotas falam mais entre si e se apóiam mais umas às outras.

Na verdade é um momento bastante delicado para todo mundo. Elas suavizam seus problemas lendo revistas para adolescentes e conversando com adultos solidários.

Os anos da adolescência podem ser mais difíceis para os garotos de quem os pais, os pares e a escola esperam uma atitude firme, não importa o que estiverem sentindo.

Os meninos sentem-se menos inclinados a conversar com seus amigos a respeito de questões emocionais, ou a expressar seus sentimentos em palavras na frente de adultos. Os pais e professores precisam prestar mais atenção à vida emocional dos garotos e jovens rapazes, e estar prontos a apoiá-los. Os garotos podem ser muito sensíveis a problemas como o *bullying* e sentirem-se tratados injustamente, mas podem achar que não devem ser tão francos como as garotas a respeito desse tipo de dificuldade. Suas frustrações podem surgir de maneiras distintas, como mostrarem-se emburrados, mal criados e hostis. Acham difícil chorar e mostrar vulnerabilidade. Na verdade é um momento bastante delicado para todo mundo.

Os pais podem encarar a adolescência de seus filhos como algo ameaçador.

Os pais podem encarar a adolescência de seus filhos como algo ameaçador. Dúvidas e incertezas a respeito de sua própria sexualidade, crenças e escolhas que fizeram na vida voltam à tona no momento em que estão sob o fogo cruzado de seus filhos.

Os jovens gostam de provocar, exigir, argumentar, e podem levar os pais aos limites da resistência. Os pais precisam manter a cabeça fria e ficar firmes aos limites e regras. Ao mesmo tempo, eles precisam tentar se adaptar às necessidades variáveis de seus filhos. Os pais têm que tentar um relacionamento com os filhos de formas diferentes, sem se esquecer de que ainda precisam ser os pais e manter uma autoridade saudável.

Infelizmente não existem respostas simples às perguntas que trazem maior preocupação aos pais: “Como lidar com a bebida, com as drogas, com a atividade sexual nessa idade? Qual o momento em que ficar fora a noite toda passa a ser normal? O que fazer se tiverem problemas na escola ou com a polícia?” Os pais precisam respeitar e incentivar a independência cada vez maior de seus filhos, e isto envolve a permissão gradual de que façam suas próprias escolhas, para experimentar e cometer seus próprios erros. Mas os pais também precisam manter uma mão firme, respeitando os seus próprios princípios com relação ao que é aceitável ou não em termos de comportamento. Um pai autoritário e



controlador provavelmente criará um jovem sem uma percepção clara de sua própria identidade, que mais para frente pode tropeçar no momento em que deveria tomar conta da própria vida. Um estilo muito permissivo de autoridade paterna também causa problemas,

pois deixa o jovem inseguro e cheio de incertezas. O equilíbrio é um processo delicado e tanto os pais como os adolescentes se atrapalham no caminho por esse campo minado. Não existe maneira de os pais evitarem confrontos mais ríspidos nesse estágio. Não podemos nos esquecer, no entanto, que nem tudo é suor e lágrimas. Conviver com adolescentes é trabalhoso, mas também pode ser muito estimulante e empolgante.

os últimos anos da adolescência:

quase lá

Neste momento de transição entre a infância e a vida adulta, entre a escola e o trabalho, tanto os filhos como os pais precisam executar um salto dramático no seu desenvolvimento: eles precisam saber soltar as amarras e progredir.

Para muitos jovens esse processo de transição é auxiliado por uma separação física real: eles podem ir trabalhar em outro lugar ou mudar de casa, podem ir viajar ou estudar fora. Os jovens se preparam para essa mudança quando começam a fazer perguntas e suas próprias escolhas:

Neste momento de transição entre a infância e a vida adulta, entre a escola e o trabalho, tanto os filhos como os pais precisam executar um salto dramático no seu desenvolvimento: eles precisam saber soltar as amarras e progredir.

O que eu quero fazer da minha vida? Eu quero trabalhar, estudar, ou primeiro viajar? Será que eu quero morar com minha namorada? Qual a importância de um trabalho ou de ganhar dinheiro

imediatamente? O que eu posso fazer com a minha vida? Será que conseguirei um trabalho?

Os pais têm a difícil tarefa de apoiar e fornecer conselhos sem forçar com suas esperanças, receios e sonhos as decisões de seus filhos. Os pais têm que estar vigilantes enquanto seus filhos ignoram os seus bons conselhos: os jovens *podem* sair da escola aos 16 anos e montar sua própria casa. Eles *podem* ter um filho. O adolescente pode querer uma independência maior do que os pais acham que ele está preparado para ter e os pais, talvez, tenham que aceitar que são incapazes de mudar essa situação. Eles não podem proteger o jovem adulto da dor e dos erros que irá cometer. Mas o que podem fazer é oferecer um apoio contínuo e manter uma comunicação aberta.

Mas o que acontece quando os jovens mais velhos não saem de casa? Para muitas famílias o problema é dinheiro. Os jovens podem permanecer na casa dos pais por necessidade e não por escolha. Muitas das brigas entre pais e filhos nesta

fase giram em torno de dinheiro. Como os pais podem aceitar compartilhar sua casa e manter alguém que antes era uma criança e agora se tornou um adulto? Diversos fatores podem estar envolvidos. Será que o filho, ou o pai, acreditam que o jovem “não foi bem preparado?” Há um sentimento de inutilidade quando o pai pode estar desempregado, doente ou incapacitado, esperando que o filho passe a ser o provedor? Muitas famílias passam por tempos difíceis neste momento: avós fragilizados podem consumir mais tempo e energia dos pais, estes se tornam desnecessários como pais e casamentos são dissolvidos. Com

Eles precisam apoiar seus filhos nos momentos difíceis e dramáticos. Não devem retaliar ou rejeitar, mesmo quando sentirem que seu lugar de pais está sendo rejeitado.

a pressão externa, os jovens adultos que ainda estão inseguros sobre seu futuro podem ficar muito vulneráveis. Podem se sentir desmoralizados, frustrados e sem saber se os seus planos funcionarão e se conseguirão se sustentar. Os pais precisam continuar incentivando e dando apoio. Precisam apoiar seus filhos nos momentos difíceis e dramáticos. Não devem retaliar ou rejeitar, mesmo quando sentirem que seu lugar de pais está sendo rejeitado.

É claro que a função dos pais não termina por aqui. Os jovens se vão, para o trabalho ou para estudar, para conduzir suas próprias vidas, mas voltam de tempos em tempos. Ainda estarão testando e aprendendo a se virar, se possível com a ajuda de amigos e de outras figuras parentais. A casa ainda será o porto seguro, embora, gradualmente, deixe de ser o foco central da vida deles. Os pais também precisam mudar de rumo, deixar a “criança” partir, encarar o ninho vazio e ir em frente. Embora assustador, pode ser um tempo criativo para todos os envolvidos.

Os pais também precisam mudar de rumo, deixar a “criança” partir, encarar o ninho vazio e ir em frente.

