

# Separações e mudanças nos primeiros anos:

## compreendendo as ansiedades de pais e crianças, do nascimento até os quatro anos

*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)

Ao nascerem, os bebês são retirados de seu mundo protegido e aconchegante, trazidos do ventre para um mundo desconhecido. É a sua primeira experiência de separação e o início de uma série de etapas e desafios que acontecem durante toda a vida. Cada estágio do processo – que passa pela infância, os anos escolares, a saída da casa dos pais – é marcado por algum tipo de separação. Nossas primeiras experiências marcam o modo pelo qual respondemos a todas as outras experiências de separação, que ocorrem durante toda a vida.

As emoções mais fortes que os bebês vivenciam a partir do nascimento, incluindo a alegria, a tristeza, a ansiedade e a raiva, são, em grande parte, uma resposta à separação de sua mãe. Isto é normal. E não é apenas o bebê que pode se sentir assim – as mães também têm que passar por um ajustamento ao se separarem do bebê que carregavam dentro de si e se depararem com as demandas e necessidades de um ser humano independente.

Emocionalmente, é um período muito intenso para todos e representa uma enorme mudança para toda a família.

### Criando ligações

No primeiro ano de vida, as crianças precisam vivenciar uma ligação segura com um adulto responsável. Os bebês geralmente estabelecem ligações seguras com mais de um adulto, embora para a maioria dos bebês o vínculo



com sua mãe seja o primeiro e mais importante. Mas a experiência de uma ligação segura pode também ser proporcionada por quem cuida da criança, alguém da própria família ou da família extensa, ou ainda alguma outra figura materna ou paterna. As crianças que conseguem estabelecer vínculos seguros terão provavelmente maior capacidade de adaptação e serão capazes de administrar acontecimentos estressantes com mais facilidade no decorrer da vida.

### Permitir a separação

O processo de separação é gradual.

Nas primeiras semanas os bebês têm o seu desenvolvimento emocional e físico proporcionado pelo atendimento às suas necessidades. A segurança vem do fato de não ter que esperar muito para ser alimentado ou ninado. Proporcionar conforto e segurança e uma pronta resposta às necessidades do bebê nesta fase não o torna uma pessoa “mimada”.

Os bebês, aos poucos, têm que aprender a tolerar o seu ingresso em uma comunidade mais ampla, na qual as necessidades de outras crianças e da

própria mãe também têm que ser atendidas. Tanto você como seu bebê precisam aprender a se desligar um do outro – abrir mão da condição “somos um só” dos primeiros estágios.

Algumas mães ficam aliviadas quando termina o tempo em que o bebê é totalmente dependente. O bebê pode estar pronto para mudanças em algum ponto do primeiro ano, bem como a mãe pode apreciar o fato de que seu bebê esteja ficando mais independente em suas brincadeiras e ajustamentos. Já outras mães e seus bebês encaram essa transição como um caminho cheio de obstáculos. Estas mães às vezes dizem: “Meu bebê não consegue se separar de mim”.

## Mudando a rotina de seu bebê

Mães e bebês são indivíduos com temperamentos bem distintos, com seus próprios pontos fortes e fracos. Portanto, para cada mãe e bebê o momento de mudança e separação também poderá ser diferente.

Para que o bebê se desenvolva, é necessário que você saiba deixá-lo ir aos poucos – aprendendo por exemplo a dizer “não” para o bebê insaciável quando ele/ela exigir mais uma mamada, ou quiser ficar mais tempo em seus braços.

Bebês com mais tempo de vida crescem tanto emocional como cognitivamente aprendendo a lidar com a experiência de progressivo afastamento de sua mãe ou de quem toma conta deles. É assim que o bebê desenvolve sua capacidade de pensar e seu reconhecimento de si como pessoa independente que pode, dentro de seus limites, lidar com as coisas por conta própria.

Quando os bebês brincam, eles descobrem que as pessoas, os brinquedos e outras coisas que vão embora - desaparecem - reaparecem no entanto mais tarde. Logo sentem tanta confiança de que as coisas não

desaparecerão para sempre que aprendem a “jogar fora” seus brinquedos de propósito, sendo isto em si mesmo uma brincadeira para eles. Brincadeiras assim podem ajudar tanto os bebês como as mães a aceitarem melhor a separação - uma maneira bem humorada de se acostumar com as idas e vindas que fazem parte desse estágio do desenvolvimento.

Momentos como esses podem sinalizar uma oportunidade para iniciar o desprendimento e permitir que seu bebê descanse e

brinque de forma mais independente. Essa “dica” pode bem vir do próprio bebê.

Pode ser difícil ter em mente como a separação é importante, principalmente porque pode despertar sentimentos de perda e tristeza tanto na mãe como na criança. Algumas vezes é a mãe que reluta em abrir mão, outras vezes é o bebê, ou cada um pouco.

Você precisa reconhecer esses sentimentos em você e no seu bebê, ao invés de fingir que eles não existem e tentar regredir para um estágio anterior mais confortável.

## Ajustando-se às mudanças

Muitas mães demonstram preocupação e ansiedade em relação a mudanças nos hábitos do bebê e, principalmente, ao abrir mão do conforto e da segurança do aleitamento materno ou da mamadeira. Os bebês geralmente ficam com raiva das mudanças e protestam de tal modo que as mães podem temer pelos efeitos emocionais, ou mesmo que estas mudanças venham produzir danos físicos a eles. Em geral, os pais conseguem perceber se o seu bebê irá superar essa fase e se ajustar à nova situação, ou se ele/ela precisa retornar à rotina anterior e permanecer nela um pouco mais de tempo.

Opai, ou outro adulto mais próximo, pode desempenhar um papel importante neste estágio, dando apoio à mãe e ajudando-a a estabelecer limites em sua disponibilidade para com o bebê, ao mesmo tempo em que desenvolve o seu próprio relacionamento com a criança. Pais adotivos, ou de criação, enfrentam uma tarefa mais difícil. Eles precisam levar em consideração a experiência do bebê - e também a deles - com uma separação precoce da mãe biológica. Esta experiência faz parte da história do bebê e não pode ser apagada.

### Folhetos úteis para a compreensão da infância

*Paternidade*

*Os avós e o círculo familiar mais amplo*

## Lidando com seus sentimentos na hora de ir trabalhar

As mulheres representam uma grande parcela da força de trabalho, e muitas têm bebês e crianças pequenas. Algumas mães trabalham por escolha, outras por



necessidade. Dados de pesquisas mostram que o trabalho pode auxiliar as mães mais sensíveis a superar a depressão pós-parto.

Muitos de nós ainda carregamos o mito de que ser uma boa mãe significa nunca deixar o seu bebê. Por isto, às vezes, as mães sentem-se culpadas e preocupadas porque estão no trabalho, e ficam a imaginar se isto afetará o seu bebê.

A separação pode ser dolorosa, e ajuda em muito se as pessoas ao seu redor e ao redor do bebê – em casa e no trabalho – forem solidárias. Desse modo, vocês lidarão com futuras separações de forma mais confiante.

### Folheto útil para a compreensão da infância

*A depressão pós-parto*

## Organizando o cuidado da criança

Os bebês e as crianças pequenas precisam ter uma sensação de segurança e continuidade para que possam seguir em frente. E você precisa ter confiança de que as necessidades emocionais e físicas de sua criança sejam atendidas onde quer que forem cuidadas. Portanto – independente de quais sejam os seus sentimentos com relação a passar o cuidado de seu filho para as mãos de outrem –, você precisa encontrar uma situação onde ele/ela possa criar um vínculo com a pessoa que irá cuidá-lo (a), que deverá ser receptiva e responder com sensibilidade e constância às comunicações da criança. Os pais podem achar que o ambiente doméstico faz mais sentido tanto para eles próprios como para a criança nos primeiros estágios da vida. Idas e vindas são mais fáceis de lidar quando a criança fica aos cuidados de uma pessoa que lhe é familiar. Portanto, os cuidados ao encargo de um membro ou amigo da família podem ser mais confortáveis. Por outro lado, os cuidados em casa podem ser exercidos de forma satisfatória por um profissional adequado, como uma babá com experiência e capacidade para isto.

## Lidando com os sentimentos da criança para com os cuidadores

Há bebês e crianças mais jovens que não se importam com a separação, mas muitos ficam bem ansiosos. É muito importante prestar bastante atenção às necessidades emocionais de seu (sua) filho (a) quando ele/ela tiver que se separar de você. Não se apresse

ao apresentar seu bebê à pessoa que irá tomar conta dele, e fique atenta ao ambiente e às situações que envolverão o seu cuidado.

É importante planejar e preparar a situação de separação e reencontro, pois esses momentos de transição são difíceis tanto para o bebê como para você. Por exemplo: você pode tornar a separação mais fácil se deixar junto com o seu filho um objeto que ele/ela ama – seu ursinho favorito, ou um cobertorzinho –, ou algo familiar que pode ser seu e que carregue o seu cheiro, para que ele sinta a sua proximidade.

Independente do tipo de cuidado que é providenciado, os bebês e as crianças pequenas poderão sentir ansiedade com a separação. Isto significa que quando a mãe (ou qualquer outro adulto próximo do bebê, como o pai ou outra “figura materna”) sai, o bebê pode demonstrar sinais de pânico, infelicidade ou raiva. Chorar e agarrar-se à mãe são reações normais. O bebê pode achar que tudo está “desmoronando” quando fica sem o conforto que a pessoa que lhe é mais familiar propicia.

Não é nada incomum que o bebê se mostre frio e indiferente quando sua mãe retorna, passando assim para ela a experiência de se sentir rejeitado (a).

Levará algum tempo para ver se seu filho se adaptou a um novo cuidado. As lágrimas e demonstrações de raiva quando você sai, e o “grude” ou a rejeição ao você voltar, não são necessariamente sinais de que o seu filho ainda não se adaptou, mas podem ser demonstrações de como ele se sente com relação à separação. Não significam, necessariamente, que você tomou a decisão errada em relação à forma de cuidado escolhida, ou que você deveria desistir do trabalho.

## Começando na pré-escola ou na creche

Começar a pré-escola ou a creche é um outro estágio importante no processo de separação, e os sentimentos despertados ou as batalhas travadas em um estágio anterior com frequência reaparecem neste momento. Muitas crianças aceitam esta mudança sem nem uma “olhadinha” para trás. Muitas vezes é a mãe nesta situação que se sente triste e desapontada por ter que deixar a criança ir e continuar a sua vida.

Algumas crianças sentem-se prontas para a convivência com outras crianças, para as brincadeiras, desafios educacionais e tudo o mais que o novo mundo escolar tem para oferecer. Mas muitas crianças pequenas, ainda que tenham passado por um desenvolvimento normal, mesmo assim acham este estágio bastante difícil. Elas podem demonstrar seu sentimento chorando e agarrando-se à mãe. Podem também regredir e apresentar comportamentos de bebê, como

chupar o dedo, molhar a cama, sofrer incidentes na escola, acessos de raiva e falas de bebezinho. É como se tivessem passando para os pais a mensagem de que querem voltar para trás, para um tempo de mais conforto, e não ir para frente, para o próximo estágio. É comum que os pais vejam grandes variações de temperamento, entre a dependência e a independência – um nenê em um minuto e um garotinho curioso de três anos, no momento seguinte.

Nesta fase, algumas crianças podem ficar isoladas e tímidas nos grupos, enquanto outras podem se mostrar agressivas e ciumentas. Os pais podem se reasssegurados de que esses extremos de comportamento e temperamento são normais, e não sinais de uma criança perturbada.

### Folhetos úteis para a compreensão da infância

*Ciúmes entre irmãos*

*A experiência das crianças na escola*

### Ajudando seu filho a se adaptar

Os pais podem ajudar seus filhos no processo de adaptação ao mostrar a eles que entendem seus sentimentos, ao mesmo tempo que os incentivam a continuar confiantes em seu caminho.

Alguns jogos e brincadeiras em que desempenhem diferentes papéis são divertidos e também importantes

para que as crianças descubram com seus pares e com seus cuidadores o que elas sentem a respeito de todas as mudanças e novas experiências.

Uma criança nesta idade que recebeu a atenção necessária quando era mais nova provavelmente terá todas as valiosas ferramentas para brincar e a linguagem necessária para levar o seu desenvolvimento a um novo estágio. As crianças que conseguem expressar seus sentimentos quando a mamãe não está por perto, ou que encontram uma maneira de demonstrar o que estão experimentando, podem, gradualmente, entender seus próprios sentimentos e aumentar sua capacidade de tolerar essas experiências. Podem, então, progredir e explorar toda a gama de oportunidades que novos ambientes podem oferecer.

Em um bom ambiente de pré-escola ou creche, as crianças têm a oportunidade de aprender todo um elenco de novas habilidades e desvendar coisas complicadas a seu respeito e a respeito dos outros. Através de jogos e do aprendizado, elas descobrem mais a seu respeito e a respeito do mundo que as rodeia e têm a oportunidade de se preparar para o próximo passo, quando adentrarão o mundo mais formal do ensino fundamental.



### Algumas sugestões úteis

- Qualquer separação pode provocar uma sensação de perda e ser emocionalmente perturbadora tanto para as crianças como para os pais. É melhor ir passo a passo – o processo precisa ser gradual.
- Algumas mudanças de rotina são também vividas como separação – trocar a amamentação no peito pela mamadeira; quando o bebê vai para o seu próprio quarto e deixa o quarto dos pais; se a família muda de casa.
- Prepare as crianças para qualquer mudança que esteja por vir, e tente não sobrecarregá-las com isso. Ajuda conversar a respeito e até ensaiar o processo – usando para isso um jogo, por exemplo.
- Não saia “à francesa”, sem se despedir. Seu filho irá confiar mais em você se você se despedir e reconhecer seus sentimentos de forma direta.
- Uma despedida firme e confiante na pré-escola, ou na creche, informa à criança aflita que você sabe que ela poderá lidar com isso. É melhor não vacilar ou parecer ansiosa.
- A separação incentiva o seu filho a desenvolver independência, mesmo que no início cause *stress*.
- A maioria de nós se defronta com uma mistura saudável de rotinas estáveis e novos desafios. As crianças também.