



## — COM EMOÇÃO!

Como criar filhos emocionalmente seguros para que eles  
sejam felizes hoje e no futuro? No recém-lançado

*O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido*, a  
psicoterapeuta inglesa Philippa Perry dá uma dica valiosa:  
acolhendo os sentimentos (os deles e os seus também)

TEXTO *Malu Echeverria*



**Q**uando você decidiu engravidar, certamente avaliou as condições financeiras da família, o plano de saúde, o espaço da casa e talvez até a escola onde o bebê poderia estudar um dia. Mas há outro ponto fundamental, que costuma ser esquecido pelos futuros pais: a disposição emocional para criar uma criança. E por que isso faz diferença? “A maneira como você responde e reage aos sentimentos de seu filho é importante, porque é uma necessidade fundamental dos seres humanos – grandes, pequenos, você e eu – ter nossos sentimentos reconhecidos e compreendidos pelas pessoas com papéis relevantes em nossa vida”, afirma a psicoterapeuta inglesa Philippa Perry, no recém-lançado *O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido* (Fontanar, R\$ 44,90). Para a autora, a base da criação dos filhos é o vínculo que temos com eles. “Se as pessoas fossem plantas, a relação seria o solo. A relação sustenta, nutre, permite o crescimento... ou o inibe”, escreve. Ela ressalta que, em primeiro lugar, é necessário rever o relacionamento que nós tivemos com nossos pais, já que, muitas vezes, não sabemos lidar com determinados comportamentos dos filhos porque eles nos disparam gatilhos emocionais inconscientes. Já pensou nisso? Mas vamos por partes...

#### SINTO, LOGO EXISTO

O vínculo entre filhos e pais tem início ainda na gravidez. E há quem diga que até mesmo antes da concepção, no momento em que eles começam a imaginar que tipo de parentalidade vão exercer. Teorias à parte, o que a ciência já provou é que, sim, o bebê é capaz de sentir desde muito cedo:

tato, por exemplo, surge por volta da 16ª semana de gestação, enquanto a audição, da 20ª. “Além disso, as experiências vividas pela mãe, tanto as boas quanto as ruins, são transmitidas ao bebê por meio de reações fisiológicas, isto é, hormonais”, explica o ginecologista e obstetra Domingos Mantelli, colunista da CRESCER. O estresse crônico, por exemplo, aumenta o nível do hormônio cortisol no organismo da grávida, o que pode levar a um parto prematuro ou baixo peso ao nascer, de acordo com o especialista.

Mas lembre-se de que isso é raro. Portanto, foque no lado positivo desse bebê, que tão cedo já é capaz de sentir o carinho na barriga e ouvir (e reconhecer!) as vozes das pessoas ao redor. “Sempre recomendo às grávidas que ouçam uma playlist com canções tranquilas. Essas mesmas músicas podem ser usadas para acalmar a criança depois que ela nascer”, diz Mantelli. Um estudo da Universidade de Helsinki (Finlândia), aliás, mostrou que bebês de 4 meses ainda conseguiam identificar músicas que ouviram quando estavam na barriga da mãe.

Se a técnica vai funcionar durante uma crise de cólica do seu filho, não há garantia. No entanto, ela exprime uma lição fundamental para todos os pais quando o assunto é desenvolvimento emocional: enquanto a criança não tem maturidade para lidar com certas situações, são eles quem irão ajudá-la a regular os próprios sentimentos. “E as estratégias variam conforme a idade”, afirma a neuropediatra Renata Kieling, professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

A especialista explica que as estruturas cerebrais que nos permitem sentir emoções básicas, como medo e prazer, es-

#### O VÍNCULO ENTRE FILHOS E PAIS TEM INÍCIO AINDA NA GRAVIDEZ. E HÁ QUEM DIGA QUE ATÉ MESMO ANTES DA CONCEPÇÃO

tão formadas e ativas desde o nascimento. Já as responsáveis por moderá-las (para que se consiga ponderar, racionalizar, postergar, frear reações e impulsos) amadurecem anos depois, e só estarão completamente prontas no início da vida adulta. “O equilíbrio entre esses dois sistemas, o que sente e o que regula, é uma construção feita a partir das experiências que o indivíduo vivencia ao longo do tempo”, diz. De acordo com a neuropediatra, esse aprendizado começa cedo, logo nos primeiros dias de vida. “Quando o bebê chora, como forma de expressar algum desconforto, é o acolhimento dos pais, ou seja, colo, carinho e atenção dispensados ao pequeno nesse momento, que vão fazê-lo regular o que está sentindo”, completa.

#### O CONTROLE DAS EMOÇÕES

À medida que a criança se desenvolve, expressa e controla melhor o que sente. Mas a função de “intermediário” dos pais e cuidadores continua. Então, seja paciente. Especialmente nas crises de birra – que costumam surgir por volta dos 6 meses e podem durar até os 6 anos. É preciso entender que não se trata de provocação, mas, sim, de falta de habilidade para lidar com as frustrações de maneira equilibrada. Algo que nem mesmo todos os adultos sabem, sejamos sinceros. “Nessas situações, seja em casa ou em público, os pais precisam lembrar que eles são os adultos da relação. Por isso, têm de fazer o possível para conter a raiva. Do contrário, vira uma disputa de igual para igual”, diz a psicóloga Denise de





Sousa Feliciano, presidente do Departamento de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

A primeira dica para enfrentar o problema é antecipar-se aos fatos, ou seja, avisar a criança sobre o que vai acontecer para ela se preparar emocionalmente. Está chegando a hora do banho? Diga que ela tem mais cinco minutos para brincar, ver TV ou o que estiver fazendo. A reação será diferente do que se você apenas interrompê-la abruptamente. Fazer combinados também funciona. Se vocês forem ao supermercado, por exemplo, podem negociar que ela tem direito a apenas um “mimo”. Mesmo assim, ela se jogou ao chão na fila do caixa? A psicóloga lembra que acolher o seu filho não é sinônimo de fazer todas as vontades dele. “Seja firme e aguarde o pequeno se acalmar. A sua companhia é tudo o que ele precisa nesse instante para se recompor”, conclui. Foi o que o pai norte-americano Joel Mitchel, 33, mostrou a milhares de famílias em dezembro do ano passado ao postar um vídeo de sua filha caçula, nas redes sociais, durante uma crise de birra daquelas. Ao longo de dois minutos, a menina, de 2 anos, grita, chora e se joga no chão. Enquanto isso, o pai apenas se faz presente. Ele estende a mão oferecendo colo, até que ela aceita. Depois de chorar mais um tempo nos braços do pai, finalmente se tranquiliza. A situação é tão comum a tantas famílias que o vídeo, claro, viralizou, com cerca de 260 mil compartilhamentos até o fechamento desta edição.

#### É PRECISO ABRAÇAR OS SENTIMENTOS

A jornalista Sabrina Brognoli d'Aquino, 41 anos, mãe de Enzo, 12, que tem TEA (transtorno do espectro autista), lembra algo importante. “Não conseguimos manter a calma com as crianças se nós, pais, não estivermos bem também.” Ela conta que não descobriu isso do dia para a noite, obviamente. “O aprendizado começou graças ao TEA, que me levou a psicólogos e pedagogos. Mas hoje vejo que as lições

LEIA, COM  
EXCLUSIVIDADE,  
AO 1º CAPÍTULO  
DA OBRA EM  
**CRESER.  
COM.BR**

## O nosso legado como pais

Veja alguns destaques de *O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido*, da psicoterapeuta e apresentadora de TV e rádio britânica Philippa Perry – úteis para nos fazer refletir:

### DÊ UM FIM A CICLOS E PADRÕES NEGATIVOS

“Abri a boca e saíram as palavras da minha mãe.” Todo mundo já disse isso alguma vez... O problema é que a maioria de nós tem questões mal resolvidas com os próprios pais, que podem vir à tona quando chega a nossa vez de educar. Pode ser dolorido, mas vale a pena ressignificar essas lembranças. Depois de uma análise, guarde só aquilo que foi benéfico e deve ser passado adiante.

### PARA CUIDARMOS, PRECISAMOS SER CUIDADOS

Ser pai e mãe dá trabalho. Então, todo apoio é bem-vindo. Pode ser prático, como a ajuda de alguém para liberar você para ter mais tempo para as crianças. Como também pode ser apenas um ombro amigo.

**ENTENDA O SIGNIFICADO DE ATITUDES** Antes mesmo de aprender a falar, a criança já se comunica por gestos e ações. E isso continua por anos a fio, afinal, é preciso prática para expressar em palavras o que estamos sentindo. Por isso, quando seu filho age de maneira inconveniente, a pergunta a se fazer é: o que ele está querendo dizer com isso? A dica aqui é agir com empatia.

**ACEITE QUE VAI ERRAR** Todos perdemos a cabeça vez ou outra. É inevitável em toda relação familiar. Em vez de se culpar pelo erro (algo que a autora chama de ruptura), melhor focar na reparação. Na prática, isso implica em descobrir o que lhe tira do sério para reagir de maneira mais tranquila numa próxima vez.

ÀS VEZES, INCONSCIENTEMENTE,  
OS PAIS FOGEM DE CONVERSAS  
SOBRE SENTIMENTOS, COM  
A INTENÇÃO DE PROTEGER  
OS PEQUENOS

servem para todas as crianças”, afirma. “Claro que o Enzo tem seus momentos de teimosia, no entanto, sou adepta do princípio da dúvida: não está agindo de tal forma porque é malcriado ou questiona a minha autoridade. Para mim, em 90% das vezes, a birra é um pedido de ajuda para um sentimento que a criança não entende ou consegue explicar”, diz. E ela tem razão: falar sobre os sentimentos com os pequenos é fundamental. “Se possível, com perguntas abertas, como ‘o que você está sentindo ou sentiu quando aconteceu tal coisa?’. Mas com as menores, talvez seja necessário que os pais tenham de nomeá-los, dizendo ‘eu acho que você está chateado ou bravo’, por exemplo”, afirma a neuropediatra Renata.

Às vezes, porém, os pais fogem desse tipo de conversa, inconscientemente, com a intenção de proteger os pequenos. Como se evitar ou desaprovar sentimentos ruins fizesse com que eles desaparecessem. A intenção é boa, só que o resultado, nem sempre. “Para nós, adultos, criança é sinônimo de alegria. Então, quando vemos o filho triste, logo dizemos ‘ah, não fica assim’. Mas temos de nos lembrar que ele também tem seus conflitos. Ninguém é feliz o tempo inteiro”, explica a psicóloga Denise. E deixar que o seu filho tenha noção disso agora, vai ajudá-lo a enfrentar dificuldades maiores no mundo lá fora.

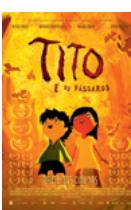
Nesse contexto, podemos nos inspirar na tribo indígena Mapuche, do Chile. Uma pesquisa recente feita pela Universidade Católica de Temuco (Chile), em parceria com a Uni-

## 5 filmes para entender as emoções

POR Juliana Malacarne



**SAUDADE** (*Dois Irmãos: Uma Jornada Fantástica* – 2020): A história dos irmãos que querem trazer o pai falecido de volta à vida por um dia diz muito sobre os laços familiares que ficam para sempre.



**MEDO** (*Tito e os Pássaros* – 2019): Depois que uma doença se espalha e transforma as pessoas em pedra, Tito e seus amigos precisam vencer seus medos e se unir para encontrar a cura.



**RAIVA** (*Frozen* – 2013): Ao abandonar seu castelo de gelo e aprender a lidar com os próprios sentimentos com o apoio da irmã, Elsa mostra que se abrir, em vez de se isolar, ajuda a lidar com a ira.

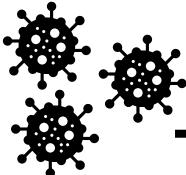


**IMPACIÊNCIA** (*Procurando Nemo* – 2003): Se Nemo tivesse tido prudência, Marlin não precisaria correr para salvá-lo. No fim, o pai aprende a lidar com a superproteção e o filho, com a impulsividade.



**FRUSTRAÇÃO** (*O Rei Leão* – 1994): Simba, que sempre sonhou em ser rei, teve de aprender a enfrentar as desilusões e decidir o próprio destino, quando as coisas fogem do planejado, com a morte do pai.





## COVID-19 X Medo

Em tempos de coronavírus, a insegurança dos adultos pode afetar as crianças. É normal. “Ela sente o ‘clima’, mesmo que não falemos sobre isso”, diz a educadora parental Thais Basile, criadora do Educação para a Paz (@educacaoparaapaz). A seguir, ela dá dicas para você conversar com os pequenos:

EM VEZ DE:

Não precisa se preocupar

Isso é coisa de adulto

Está tudo bem

DIGA:

Estou aqui, se quiser fazer qualquer pergunta

Vou explicar contando uma história...

Tudo bem ter medo, vamos falar sobre o que podemos fazer para ficarmos seguros

AO OBSERVAR O SEU FILHO POR COMPLETO, LEMBRE-SE TAMBÉM DE ELOGIAR O ESFORÇO E NÃO APENAS AS CONQUISTAS

versidade Estadual da Carolina do Norte (EUA), com 271 pais e professores da região, comparou as estratégias dos adultos Mapuche em relação aos não Mapuche para auxiliar suas crianças a lidar com emoções negativas. Os pesquisadores descobriram que, para os povos daquela etnia, enfrentar os próprios medos faz parte do desenvolvimento – e encorajam as crianças nesse sentido. “No meio de uma tempestade, por exemplo, os adultos abraçam as crianças e dizem ‘o trovão também tem direito de brincar lá fora’. Desta maneira, demonstram que não estão com medo, oferecem acolhimento e, ao mesmo tempo, dão uma explicação razoável para que elas compreendam e lidem com a situação”, diz a psicóloga Amy Halberstadt, professora da Universidade Estadual da Carolina do Norte, coautora do estudo, em entrevista à CRESCER. O que, para a pesquisadora, parece ser mais eficaz do que gritar “Cuidado!” ou “É perigoso”, como fazemos normalmente. “A urgência presente em nossas vozes é emocionalmente contagiosa”, diz. Faz sentido, não?

### SEU FILHO POR INTEIRO

Para a educadora e antropóloga Adriana Friedmann, autora do recém-lançado *A Vez e a Voz das Crianças – Escutas Antropológicas e Poéticas da Infância* (Panda Educação, R\$ 44,90), tanto a família quanto a escola se preocupam em ensinar inúmeras habilidades, como ler e escrever, cada vez mais cedo. “Muitas vezes se esquecem, porém, de que a criança se desenvolve de maneira integral: não há como separar o mental do físico e do social”, diz. O neuropediatria Antonio Carlos de Farias, do Hospital Pequeno Príncipe (PR), concorda. E dá um exemplo bem significativo. “Quem não se orgulha do filho que domina as funções de um tablet mesmo com pouca idade? Mas como ele lida com a frustração se você tirar o aparelho dele?”, questiona. Isso mostra que não basta ter apenas as habilidades técnicas se as emocionais não estiverem

bem desenvolvidas. Prova disso é uma revisão de 160 estudos feita recentemente pela Associação Americana de Psicologia. A pesquisa descobriu que estudantes (do ensino fundamental ao médio) com mais inteligência emocional, isto é, com capacidade de reconhecer e gerenciar os próprios sentimentos e os dos outros, tendiam a se sair melhor nos exames. Ao que tudo indica, não é coincidência, então.

E ao observar o seu filho por completo, com suas qualidades e “defeitos”, lembre-se de elogiar o esforço e não apenas as conquistas. “No mundo automatizado em que vivemos, com tudo a um clique de distância, essa é uma ótima maneira de ensiná-lo a ter paciência e entender que o sucesso não acontece por acaso, nem do dia para a noite. Por isso, valorizar a dedicação a uma tarefa, mais do que o resultado em si, é um bom começo”, diz a pediatra Loretta Campos, especia-

lista em educação parental pela Associação de Disciplina Positiva (EUA). Além disso, não custa lembrar que cada criança tem ritmo e personalidade diferentes. Em outras palavras, os adultos precisam conter suas expectativas: nada de antecipar ou atrasar etapas. Seja para tirar a fralda ou aprender a ler, respeitar o tempo do seu filho é importante para que ele se sinta acolhido diante dos desafios e seguro para seguir em frente. “Quem sinaliza se está pronta ou não é a própria criança. Ela é a bússola dos pais aqui”, diz a educadora Adriana.

Entender os sentimentos do filho foi uma das razões pelas quais a advogada Thais Shimidu, 39, trocou Leonardo, 7, de escola este ano. “Eu estava contente com a pedagogia proposta. No entanto, quando ele sofreu bullying e revidou, foi suspenso no exato dia em que a classe tinha um passeio, e





ficou arrasado”, conta a mãe. Quando esteve na instituição para conversar sobre o episódio, a coordenadora sugeriu que a mãe aderisse ao *homeschooling* (educação domiciliar). “Tenho três filhos, nenhum é igual ao outro, embora sejam da mesma família. Para mim, a escola perdeu a chance de refletir com os alunos sobre uma questão que pode acontecer com qualquer um, dentro e fora dali. Como eles vão aprender inteligência emocional sem praticar a empatia?”, pergunta.

### #OFUTUROÉHOJE

Mas além de empatia e tolerância, outras características que devem ser valorizadas com esse mesmo propósito, tanto na escola quanto em casa, são autocontrole, autoestima e autoconfiança. De modo geral, o aprimoramento dessas habilidades depende do acolhimento e da validação dos sentimentos da criança, que estão ligados ao vínculo que ela tem com os pais. Não por acaso, elas também são trabalhadas em programas de prevenção ao uso de drogas e álcool, sabia? “Jovens seguros são capazes de tomar melhores decisões, tanto pessoais quanto coletivas. Isso significa que, mesmo que optem por não usar essas substâncias, saberão ajudar algum colega eventualmente bêbado em perigo. Além disso, sentem-se menos pressionados pelos amigos para fazer algo que consideram errado”, afirma a socióloga Nathalia Oliveira, cofundadora da ONG Iniciativa Negra por uma Nova Política sobre Drogas.

Outro perigo que assombra os adolescentes atualmente, e que também tem raízes no desequilíbrio emocional, é o suicídio. “Claro que não dá para generalizar, até porque existem vulnerabilidades genéticas envolvidas. No entanto, muitas questões que aparecem na adolescência são problemas mal resolvidos na infância. E ao negar (em vez de acolher) os sentimentos dos filhos, as famílias não buscam ajuda a tempo”, alerta a psicóloga Denise de Sousa Feliciano.

Para incentivar o pequeno a acreditar na própria capacidade

e no próprio valor, uma dica essencial é evitar rótulos. “Quando a criança é chamada a toda hora de birrenta, por exemplo, ela pode achar que não consegue mudar e se resignar”, diz Loretta. Até mesmo o rótulo “positivo” atrapalha, de acordo com a especialista, uma vez que gera muita pressão sobre ela. Já o autocontrole está relacionado à disciplina e à rotina. “Nesse caso, além de organizar uma agenda com tarefas do dia a dia, vale incentivar a criança a ajudar os adultos nos afazeres domésticos, de acordo com a idade”, sugere. Por fim, ela lembra que o clichê é verdadeiro: os pais são o espelho dos filhos. A maneira com que você lida com seus problemas, desafios e fraquezas vai influenciá-lo agora e no futuro.

Caso esteja se perguntando se não é tarde demais, lembrando quando foi pouco sensível às necessidades emocionais do seu pequeno, calma. Como ressalta a psicoterapeuta Phillipa, não existem “bons” e “maus” pais, porque todos erramos. Por falar nisso, atribuir rótulos às pessoas, sejam adultas ou crianças, impede que elas alcancem todo o seu potencial, lembra? Essa foi uma das razões pelas quais a analista administrativo Camila Pontes, 32, buscou o apoio de uma psicóloga assim que a filha Mariana, 7, recebeu o diagnóstico de diabetes tipo I, há dois anos. Ela concorda que rever nossas atitudes como pais pode ser difícil, mas sempre manteve a cabeça aberta em relação às dicas da profissional. “Não tinha ideia como seria para ela conviver com a doença, se teria medo ou se sentiria diferente das outras crianças. Deu certo, e a terapia foi positiva para toda a família. É a Mariana quem controla o diabetes, e não o contrário”, diz.

“Quando estamos criando filhos, só nos resta torcer pelo melhor e, como sempre repito, para ter bons relacionamentos, não são tanto as rupturas [erros] que contam, mas a maneira como são reparadas”, conclui Phillipa. E o fato de estar lendo esta reportagem agora, acredite, já demonstra o quanto você quer acertar. ☰