

PARENTALIDADE: EDUCANDO COM EQUILÍBRIO

VOLUME 2

A PRESENÇA QUE
NUTRE A ESSÊNCIA
E CRIA CONEXÕES

Coordenação:
Carolina F. Martins Freitas
Patricia Cury Ribeiro
Roberta Chaves

EDITORA



Copyright ©2024
Todos os direitos reservados por Editora BOC

Coordenação:
Carolina F. Martins, Patricia Cury Ribeiro e Roberta Chaves

Projeto Gráfico e Diagramação: Ighor Gomes Chaves e
Stephanie Gomes Chaves

1ª edição 2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Parentalidade : educando com equilíbrio : volume 2
/ coordenação Patricia Cury Ribeiro, Carolina
Fávero Martins Freitas, Roberta Chaves. --
São Paulo : Editora BOC, 2024.

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-85593-24-3

1. Artigos - Coletâneas 2. Crianças e adolescentes 3.
Crianças e adolescentes - Educação 4. Educação -
Participação dos pais 5. Educação de filhos
6. Parentalidade I. Ribeiro, Patricia Cury.
II. Freitas, Carolina Fávero Martins. III. Chaves,
Roberta.

24-196024

CDD-155.646

Índices para catálogo sistemático:

1. Criação de filhos : Parentalidade : Psicologia 155.646
Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Editora BOC
www.editoraboc.com.br

Sumário

Prefácio.....	7
Bete P. Rodrigues	
1. Comolidar com o temperamento/comportamento da criança na primeira infância: ajustando expectativas equivocadas	10
Carolina Fávero Martins Freitas	
2. Quem disse que pai e mãe nascem prontos? A importância da educação parental desde a concepção	20
Lesley Lima	
3. Autoconhecimento: acolhendo a jornada interior	30
Marina Rosenfeld	
4. Amamentação: uma jornada de descobertas e desafios. .	40
Paula Philipson	
5. A importância do sono no desenvolvimento infantil e na conexão com os pais e cuidadores	50
Luana Cristina Rosa Pinhel	
6. A cumplicidade e o apoio mútuo no puerpério e nos anos iniciais da criança	60
Eliane Jardim	
7. Cultivando a identidade e a individualidade na infância	70
Raquel Araújo	
8. A paternidade e o convite para cuidar da nossa masculinidade	80
Mauricio Maruo	
9. Estar presente no momento presente.....	92
Priscila Pascarelli Alves	

10. A influência do estilo parental no desenvolvimento infantil	102
Andrea Tirollo	
11. A hierarquia familiar afetiva e sua importância	110
Cristiane Saes Pedro Marins	
12. Estabelecendo limites de forma positiva	120
Camila Guidi	
13. Equidade parental ou familiar! Que trem é esse?	130
Ton Kohler	
14. A importância de aprender a autorregulação emocional na educação de seu filho	138
Mônica Cereser	
15. As diferentes vivências de cada paternidade.	148
Niltinho Ricardo	
16. O empoderamento parental baseado nas neurociências: transformando famílias	156
Simone Almeida	
17. Educar através do exemplo: um convite ao uso de drogas	166
Marcelo do Rego	
18. De Beethoven a Taiguara: um breve relato sobre famílias e diversidade.	176
Ana Carolina Guimarães Forster	
19. Floortime: desenvolva sua criança através do brincar.....	184
Liana J. S. F. Martins	
20. Unindo gerações e construindo memórias: diversão em família com os jogos de tabuleiro!	192
Sandra Guidi	

- 21. O privilégio de desfrutar de um lar harmonioso: estratégias para fortalecer o vínculo entre pais e filhos202**
Driele Couper da Silva Martins
- 22. As telas e o abandono afetivo.....210**
Fabiana Oliveira Canda
- 23. A importância do encorajamento na valorização dos filhos220**
Raquel Iara Lopes
- 24. Como transformei a convivência caótica com meus filhos numa relação de compreensão e respeito228**
Adriana Ferraz
- 25. Guarda compartilhada; educar juntos, mesmo separados236**
Alexandre Rodeguer
- 26. Acolhendo a orientação de nossos filhos246**
Georgiana Wrencher
- 27. Sexualidade na adolescência: um tabu necessário de ser desmistificado254**
Catarina Batista
- 28. Adolescência desvendada: compreendendo a jornada do “nem criança, nem adulto”262**
Giulia Paspaltzis
- 29. Vamos conectar com nossos filhos adolescentes? O tempo não está a nosso favor.....270**
Renata Steinstrasser
- 30. Os diversos lutos e renascimentos nos estágios da parentalidade.....278**
Patricia Cury Ribeiro





Prefácio

E ainda tem gente que acha que não precisamos estudar para criar os filhos — que é um processo instintivo... Este livro maravilhoso é mais uma prova de que isso não é verdade! Os autores nos lembram, a cada capítulo, o quanto a informação e o conhecimento sobre os mais diversos assuntos da parentalidade podem nos ajudar na difícil tarefa de criação e educação dos filhos.

Atuo no mundo da educação há quatro décadas, nas mais diferentes funções (professora, coordenadora, diretora, consultora educacional), em escolas particulares, públicas, organizações não governamentais (ONGs) e universidades. Também me dedico à formação profissional de educadores parentais e sou educadora parental há mais de uma década. É com orgulho que observo como esse mercado está em expansão — os pais e as mães têm, à sua disposição, bons cursos, palestras e obras que abordam temas essenciais sobre a difícil tarefa de educar seres humanos e ajudá-los a desenvolver habilidades de vida através de uma educação respeitosa, não punitiva e não permissiva.

Encontramos, nesta obra, uma riqueza de assuntos e uma variedade de perspectivas que serão úteis para pais com filhos em qualquer idade. Aliás, inclusive para pessoas que estão ainda planejando a concepção: em seu lindo capítulo, Lesley Lima compartilha seus aprendizados nos estudos sobre educação parental desde a pre-concepção! Imperdível para quem ainda não tem filhos e muito útil para quem já é pai ou mãe. Ah, se todos tivéssemos alinhado nossas expectativas em relação à criação dos filhos com nossos parceiros antes mesmo de nos tornarmos pais e mães... a jornada certamente teria sido facilitada. Como apenas essa sábia atitude pode prevenir tantos conflitos e erros.

Há autores deste livro (Luana, Raquel, Paula, Eliane, Liana...) que escolheram focar na primeira infância: sobre sono, puerpério, amamentação, a importância do brincar, da construção da identidade na infância...

PARENTALIDADE: EDUCANDO COM EQUILÍBRIO

As mais recentes pesquisas comprovam o que estudamos há décadas: como os primeiros anos de vida influenciarão na saúde e no desenvolvimento integral do indivíduo pela vida toda. Importante mesmo esse olhar para a infância.

Outros (Giulia, Catarina, Renata) escolheram focar na adolescência, na importância de conectar-se com os filhos adolescentes, de compreender como eles vivenciam a sexualidade nessa fase; e trazem sugestões valiosas para unir as diferentes gerações. Quero destacar o capítulo da Sandra, que nos relembra o poder dos jogos de tabuleiro — eu mesma tenho memórias afetivas jogando cartas com meu pai e Rummikub com minha filha, enteados e agora neto...

É reconfortante observar que os principais temas da educação parental estão presentes nesta obra, nos diversos capítulos (Georgiana, Adriana, Raquel, Fabiana, Ana Carolina, Camila): acolhimento, respeito, encorajamento para lidar com os muitos desafios da parentalidade.

Chamou minha atenção tantos autores trazendo o olhar da paternidade: Ton destaca a urgência da equidade parental, sendo ele pai solo desde que se viu viúvo e único responsável pela criação e educação dos filhos. Já o Maurício discute masculinidade, paternidade e autocuidado, e o Niltinho foca nas diferentes vivências da paternidade. O Alexandre traz uma reflexão muito pertinente para os dias de hoje, a guarda compartilhada. E o Marcelo nos relembra a importância dos exemplos e valores. Que progresso ter um livro que inclui, com tamanha propriedade, o ponto de vista do pai.

E, se isso não bastasse para tornar esta obra urgente e necessária, ainda temos vários capítulos (Priscila, Carolina, Marina, Andrea) que nos lembram que tudo começa com o autoconhecimento, a autoconsciência — sobre nossos estilos parentais e temperamentos —, e desenvolvimento de habilidades socioemocionais em nós mesmos antes de ajudar nossos filhos a desenvolverem neles, afinal, eles aprendem pelo exemplo. Driele compartilha estratégias positivas e eficazes para fortalecer os vínculos com os filhos, e a Dra. Mônica foca na importância da autorregulação dos pais, trazendo informações relevantes sobre o tema. A Simone nos ajuda a refletir sobre o empoderamento parental, e a Cristiane, sobre hierarquia

familiar. E como foi surpreendente ler sobre luto e renascimento na parentalidade — obrigada, Patrícia, por incluir um tema tão delicado e essencial.

Aliás, termino recomendando o estudo desta obra — sim, mais do que uma leitura agradável, este livro é também um material de referência para pais, mães, figuras parentais e profissionais que orientam pais e mães. Agradeço às coordenadoras por essa importante contribuição no mundo da parentalidade e desejo muito sucesso a cada um dos autores em suas vidas e trajetórias profissionais como educadores parentais.



Bete P. Rodrigues

Bete P. Rodrigues é escritora (autora do livro 14 competências essenciais do educador parental: para profissionais que orientam pais e mães, entre outros títulos), palestrante, formadora de educadores parentais (criadora da pós-graduação integral em educação parental), trainer em disciplina positiva, professora há 40 anos e integrante da Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (COGEAE-PUC/SP) desde 2006.

 **@disciplinapositivabrasil**
 **www.beteprodrigues.com.br**



1

**COMO LIDAR COM O
TEMPERAMENTO/COMPORTAMENTO
DA CRIANÇA NA PRIMEIRA INFÂNCIA:
AJUSTANDO EXPECTATIVAS
EQUIVOCADAS**



Carolina Fávero Martins Freitas

Carolina Martins é certificada em Disciplina Positiva em Sala de Aula, facilitado por Fernanda Lee, e Disciplina Positiva para Crianças com Deficiência, conduzido por Steven Foster. Realizou a Formação Integral em Educação Parental, liderada por Bete Rodrigues, Educação Parental na Escola, com Daniela Hoppe, e em Apego Seguro, pela Attachment Parenting International (API). É coordenadora dos livros Parentalidade: educando com equilíbrio, volumes 1 e 2. Graduada em pedagogia e letras, é pós-graduada em educação bilíngue, transtorno do espectro autista e neuropsicopedagogia. Atua em escola bilíngue desde 2012, na educação infantil, e desde 2018 atua como coordenadora pedagógica bilíngue.

 **Carolina Martins**
 **@neuroinformation**

PARENTALIDADE: EDUCANDO COM EQUILÍBRIO

Sou coordenadora pedagógica, educadora parental e mãe, apaixonada pelo fascinante mundo dos bebês e da primeira infância.

Tive uma gravidez desejada, planejada e muito esperada, foram oito anos até a chegada do meu filho. Fui mãe em idade avançada, aos 38 anos, uma gravidez de alto risco. A gestação felizmente prosseguiu, mas com muitas intercorrências. Eu e meu marido brincávamos que era o nosso “Tomás Tornado” quem estava chegando. Ele nos deu muitos sustos, mas a cada pulo na minha barriga era um sorriso que se abria e um alívio enorme em senti-lo mexer saltitante. Ele sempre foi bastante sapequinha, desde antes mesmo de nascer.

Sabemos que cada bebê é único, comporta-se e se adapta à rotina de maneira e tempos diferentes. Você lembra como era o comportamento do seu filho ainda bebê?

Meu filho chorava muito nos primeiros meses de vida. Ele chorava tanto que logo percebemos que ele precisava de ajuda profissional. Foi então que a pediatra o encaminhou para uma médica alergologista e assim descobri que ele tem alergia da proteína do leite, que causa muita dor e muitos desconfortos, como cólicas intensas e refluxos.

Mas por que estou contando isso a você? Quase todas as vezes em que saíamos para uma consulta, na sala de espera, quando ele chorava em alto e bom som, as pessoas se entreolhavam e depois começavam a nos olhar, e logo vinha o seguinte comentário:

— Nossa, como ele é bravo, né? Ele é sempre difícil assim?

Apesar de apelidarmos carinhosamente nosso pequeno de “Tomás Tornado”, essa fala sempre me incomodou. Eu pensava: “Ele está com dor, não sabe falar, como as pessoas esperam que um bebê de menos de dois meses explique sua dor?”. Parece óbvio, né? Mas escutamos esse tipo de fala por um bom tempo!

Também me causava estranheza ninguém perguntar por que ele estava chorando, mas logo supor que ele seja bravo. Trago esse exemplo para ilustrar a importância de conhecer as etapas do desenvolvimento infantil em que seu filho se encontra. Você deve estar se perguntando: “Mas então eu tenho que ser especialista em

CAROLINA FÁVERO MARTINS FREITAS

desenvolvimento infantil para educar meu filho?” Não, mas saber o que é esperado em cada idade vai trazer mais leveza ao seu dia a dia.

Quando nos referimos aos comportamentos apresentados na primeira infância, é preciso ter um olhar mais observador e empático, que busque compreender qual mensagem a criança está tentando passar com aquele comportamento.

Nelsen (2015), no livro *Disciplina Positiva*, apresenta os quatro objetivos e crenças equivocados de comportamento desenvolvidos por Rudolf Dreikurs para explicar um mau comportamento: **atenção indevida, poder maldirecionado, vingança e inadequação assumida**.

Você sabia que, ao identificar o que você sente no momento de conflito com o seu filho, você vai perguntar qual é a crença equivocada do seu filho? “Como assim?”, você vai perguntar.

Relembre uma situação difícil com o seu filho e nomeie o que você sentiu no momento. Anotou?

Se os sentimentos foram se sentir irritado, preocupado, culpado ou aborrecido, o seu filho está buscando por **atenção indevida**.

A criança que busca atenção indevida é aquela que faz tudo até conseguir ter a atenção do adulto constantemente. Sabendo disso, o que vocês, pais, podem fazer ao reconhecerem que seu filho busca atenção indevida?

Ter um tempo de qualidade, um momento especial, em que você possa realmente dar atenção e carinho à criança, praticando a escuta ativa e tendo interesse no que ela fala, mostrando que gosta e se preocupa com ela. Você pode também incluir no quadro de rotina toda semana o momento especial de vocês, para ajudar a diminuir a ansiedade e para que ela se lembre que o momento de vocês está garantido. Se a criança for um pouco mais velha, você pode ainda pedir que ela se expresse desenhando, escrevendo ou verbalizando o que quer no momento, por exemplo: “Mamãe, quero assistir a meu filme favorito com você!”. Quando a criança conseguir dizer o que deseja, valorize, mostre que compreendeu e planeje esse momento

PARENTALIDADE: EDUCANDO COM EQUILÍBRIO

juntos. Como, onde, o que vocês podem comer? Esse momento especial já pode ter início no planejamento, criando expectativa do que vai acontecer.

Mas, se o sentimento que você apresentou foi de provocação, ameaça ou derrota, então a criança está em um cabo de guerra com você por uma **disputa de poder**.

Imagine que vocês sempre entram em um embate porque a criança quer jogar futebol e não quer fazer a tarefa de casa. Uma alternativa é você oferecer escolhas limitadas. Por exemplo: “Você quer jogar futebol com seus amigos antes ou depois de fazer a tarefa de casa?”. Dessa maneira, a criança tem poder de escolha, mas também compreende que não é negociável deixar de fazer a tarefa.

Se a situação com a criança fez você sentir mágoa ou indignação, o objetivo do seu filho é **vingança**, ou seja, ele está sentindo-se magoado, não aceito ou não amado. Nessa situação, você pode perguntar para o seu filho: “Há algo que eu possa fazer para que você se sinta melhor?”. Com crianças menores de 3 anos, talvez seja necessário oferecer exemplos para que ela possa escolher (segurar a mão, colo, um abraço).

Uma vez que o sentimento despertado em você foi inadequação, desespero ou impotência, o objetivo da criança é a **inadequação assumida**. Essa criança precisa ser lembrada de que é capaz de realizar algo com autonomia. Valorize pequenas conquistas da criança e com a criança, mesmo que isso seja algo simples e esperado para sua idade, para que ela possa criar uma nova imagem de si mesma como uma criança mais confiante. Essa criança precisa constantemente de lembretes de que consegue fazer algo por si mesma adequadamente.

Mas, afinal, o que as crianças buscam agindo dessa maneira? Senso de pertencimento, importância e aceitação.

Essas informações funcionam como um “truque” para auxiliar você a desvendar o que está por trás do comportamento que a criança está demonstrando no momento.

CAROLINA FÁVERO MARTINS FREITAS

Quando comecei a estudar sobre disciplina positiva, o que mais me encantou foi descobrir que a maneira de lidar com os comportamentos desafiadores das crianças estava em mim, começava por mim, por um novo olhar, disposta a compreender e não a simplesmente cessar o comportamento.

É preciso lembrar que há comportamentos que, embora sejam inadequados, fazem parte da faixa etária, e não quer dizer que por isso a criança não precise de modelo para aprender o que é adequado.

Por exemplo, é totalmente esperado que uma criança de 2 anos faça birra ao entrar numa loja porque quer algum brinquedo. Nesse momento, ela pode ter diversas reações ao escutar um “não”, como: chorar muito, gritar, bater, jogar-se no chão, jogar algum objeto ou até mesmo morder. Sim. Concordo com você, é realmente inadequado. Mas essas informações podem ajudar você a entender que a criança não quer manipulá-lo ou atingi-lo, muito pelo contrário, ela está expressando um sentimento, no caso a frustração, e precisa da sua ajuda para lidar com esse sentimento. A mágica aqui está na maneira diferente de lidar com a birra a partir de agora.

Já parou para pensar como você pode ajudar a criança de maneira respeitosa no momento da birra? Relembrar o combinado que fizeram antes de sair de casa é uma estratégia eficaz.

Se a criança estiver muito nervosa, não adianta querer conversar nesse momento. Pergunte se ela gostaria de um abraço ou colo para ajudá-la a se acalmar. Se a criança disser que não, respeite. Dê o espaço e o tempo necessários para que ela se acalme. É essencial que você também esteja calmo. Quando perceber que ela já se acalmou, você pode dizer:

“Eu entendo que você está chateado porque quer comprar o carrinho agora. Você lembra o que viemos fazer aqui hoje?”

“Isso mesmo, hoje viemos tomar sorvete juntos. Você já escolheu o seu sabor? Eu quero o de chocolate, e você?”

Mantenha o combinado e desvie o foco da situação de conflito. Mas, se a criança continuar dizendo que gostaria do carrinho, você

PARENTALIDADE: EDUCANDO COM EQUILÍBRIO

pode sugerir: “Hoje não vamos comprar nada. Mas o que você acha de tomarmos o sorvete e depois voltamos na loja para tirar uma foto do carrinho para comprarmos outro dia?”. Dessa maneira, você mantém o combinado, e valida o sentimento da criança.

Aproveite para lhe perguntar: você conhece o temperamento do seu filho?

Enquanto atitudes, comportamentos e decisões podem mudar conforme o tempo e experiência, o temperamento parece fazer parte de nós por toda a vida. Não há temperamento bom ou ruim, certo ou errado — eles são apenas diferentes. Entender o temperamento único do seu filho ajudará você a trabalhar com ele para aprender, crescer e prosperar (Nelsen, 2018, p. 146).

O temperamento descreve a maneira como as pessoas funcionam. É importante conhecer o temperamento da criança, pois, além de compreendê-la melhor, isso fará com que seus comportamentos sejam mais previsíveis e essa previsibilidade trará mais segurança e leveza para lidar com cada situação.

Os nove temperamentos apresentados abaixo foram descobertos em um longo estudo realizado pelos pesquisadores Chess e Thomas, apresentados por Jane Nelsen (2018), no livro *Disciplina positiva para crianças de 0 a 3 anos*:

Nove temperamentos

- 1. Nível de atividade:** está relacionado ao nível de atividade motora e ao tempo em que a criança permanece ativa ou inativa.
- 2. Ritmo biológico:** está relacionado às funções biológicas do ser humano e se há um padrão de previsibilidade ou não relacionados às necessidades básicas e rotina, como fome, sono, sede, evacuação etc.
- 3. Resposta inicial:** refere-se à resposta, expressão (procura, rejeita, feliz, triste, interessada, curiosa, chorosa etc.) da criança

CAROLINA FÁVERO MARTINS FREITAS

em uma nova situação, experiência e/ou estímulo, sejam esses uma pessoa, um lugar, brinquedo, alimento.

4. Adaptabilidade: está relacionada à maneira como o bebê e/ou a criança enfrenta uma nova situação, não somente no primeiro momento, mas ao longo do tempo, visando a sua capacidade de flexibilidade em relação a novas situações e mudanças.

5. Limiar sensorial: refere-se a como o nível de sensibilidade e estímulo sensorial de cada criança impacta na maneira de se relacionar e vivenciar as situações. Ou seja, o que os sentidos podem fazê-la atrair, recusar, como o tipo de iluminação e/ou ruído do local, textura das roupas ou comida, temperatura da comida ou local etc.

6. Qualidade do humor: descreve a maneira como os bebês ou as crianças reagem às situações de maneira agradável, feliz, com boa aceitação ou podem ser também mal-humorados, incomodarem-se mais com essas situações cotidianas, expressando-se com choros frequentemente.

7. Intensidade das reações: explica como cada um reage às interações e ao que acontece ao seu redor (agitado, explosivo, exagerado, tranquilo, compreensivo).

8. Distração: refere-se ao nível de distração da criança, o que e como a distrai. Ela se distrai com algo específico; distrai-se facilmente com tudo; quando se distrai, consegue retomar o foco rapidamente?

9. Persistência e nível de atenção: persistência refere-se ao desejo da criança em continuar o que é proposto, mesmo diante de alguma dificuldade; e o nível de atenção relaciona-se ao período em que ela consegue se manter focada em uma mesma tarefa ininterruptamente.

Você pode estar perguntando-se como essas informações podem ajudá-lo no cotidiano.

PARENTALIDADE: EDUCANDO COM EQUILÍBRIO

Compreender o temperamento de uma criança não significa encolher os ombros e dizer: “Ah, bem, esse é apenas o jeito dela”. Trata-se de um convite para ajudar a criança a desenvolver um comportamento aceitável e habilidades por meio da paciência, encorajamento e ensinamento gentil e firme, ao mesmo tempo em que se tem em mente as necessidades únicas de temperamento de cada um (Nelsen, 2018, p. 156).

Hoje meu filho tem 1 ano e ter esse conhecimento não me faz uma mãe perfeita, mas me ajuda a entender os seus desejos e as suas necessidades. Agora consigo perceber mais claramente a mensagem por trás do seu comportamento. Isso não só ajuda a aumentar cada dia mais o nosso vínculo como traz leveza para nossa rotina. A educação positiva me permite não apenas falar, mas fazê-lo sentir, através das minhas atitudes respeitadas, que ele é amado mesmo quando está apresentando comportamentos desafiadores, chatos e estressantes, como uma birra, por exemplo.

Assim como essas informações me ajudaram a ter mais conexão e leveza para educar meu filho, podem ajudar você também. Por onde você quer começar, conhecendo o que está por trás do comportamento ou descobrindo o temperamento do seu filho?

REFERÊNCIAS

NELSEN, Jane. **Disciplina positiva:** o guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas. 3 ed. Barueri: Manole, 2015.

NELSEN, Jane. **Disciplina positiva para crianças de 0 a 3 anos:** como criar filhos confiantes e capazes. Barueri: Manole, 2018.

CAROLINA FÁVERO MARTINS FREITAS

