

De olho em



Apego pais-filhos

Um vínculo de confiança

PAIS ABORÍGENES



CENTRES OF EXCELLENCE FOR CHILDREN'S WELL-BEING

Early Childhood Development



“Além de muitos outros benefícios, a amamentação ajuda no apego. Parece que muitos pais estão começando a se esquecer disso...”

Salluit Maternity Staff, Nunavik
Janeiro de 2010

O que sabemos?



- Apego é a ligação emocional que se estabelece entre você e seu bebê.
- O bebê quer ser reconfortado por você quando está doente, cansado ou inquieto, quando chora ou sente medo. Esses comportamentos ajudam a construir um vínculo de confiança.
- Se o bebê é reconfortado nessas situações, ele aprende a confiar em você sempre que precisar de alguma coisa, e aprende a sentir-se seguro para explorar seu ambiente.
- A maioria das crianças desenvolve com seus pais vínculos que ajudam a reconfortá-las em situações estressantes.
- Esse vínculo reconfortante está presente quando seu filho se sente feliz perto de você e quando demonstra ativamente querer ficar com você (por exemplo, sorrindo, brincando ativamente, buscando um contato afetivo).
- Seu filho sente-se mais confiante e mais seguro com você se acreditar que você pode protegê-lo.
- Seu filho sente-se protegido se você dá atenção ao seu choro, aos sons que ele emite e a seus movimentos, e assim você pode agir de uma maneira previsível e cuidadosa, sempre que necessário.
- Se seu filho crescer confiando em você, vai aprender a confiar em outras pessoas em diferentes situações.
- Sentimentos de confiança e segurança ajudam seu filho a tornar-se independente, a enfrentar os desafios da infância (como entrar na creche e fazer novos amigos) e a lidar com situações mais difíceis.
- Os estresses enfrentados pelos pais (como problemas conjugais, de saúde ou financeiros), a falta de apoio, ou sua própria experiência de vinculação podem reduzir sua capacidade de reagir a seus filhos de forma previsível e cuidadosa.
- Se essas situações ocorrem com muita frequência ou durante muito tempo, é possível que o apego pais-filhos não seja reconfortante para a criança.

Prestando atenção a...

... choro, desconforto, inquietação ou aflição do seu bebê. Essas são as formas pelas quais seu bebê se comunica, informa que não está bem

.... todas as brincadeiras de que seu filho gosta e às solicitações que ele faz para que você brinque com ele.

... seus próprios sinais de cansaço e desânimo.

O que pode ser feito?

- Reconforte seu bebê respondendo rapidamente a seus sinais de desconforto ou aflição. Por exemplo, seja afetuosa e carinhosa, fale suavemente, pegue seu bebê no colo.
- Sempre que possível, crie uma rotina de cuidados que seja sempre a mesma (tais como banho e refeições em horários fixos, rotinas na hora de dormir). Isso ajuda a criança a aprender a esperar esses eventos e ajuda também os pais a manter a organização da família.
- Reserve alguns minutos para colocar o bebê no seu colo para “conversar” e interagir com ele. Essa é uma ótima maneira para os pais aprenderem a conhecer seu bebê.
- Preste atenção às brincadeiras de seu filho e imite o que ele faz.
- Sugira novas ideias que possam ser divertidas. Dê conselhos para ajudar a resolver problemas e elogie seu filho por seus esforços.
- Planeje um tempo para brincar com seu filho sem estar com pressa ou pensando em outras coisas que precisam ser feitas.
- Preste atenção a sinais de cansaço e respeite esses sinais, não insista para que ele continue a brincar com algo em que não está mais interessado.
- Reserve para si mesma um tempo para descansar.
- Sempre que possível, compartilhe o cuidado de seu filho com seu parceiro.
- Encontre em sua comunidade os recursos disponíveis que possam propiciar um tempo de descanso (por exemplo, babás, auxiliares domésticas, grupos de apoio ou serviços de aconselhamento para pais).

“A cura de um trauma se dá por meio de relações, do desenvolvimento e vivência de apegos saudáveis”.

Excerto do *Journal of Aboriginal Health*, Novembro de 2009, vol. 5, número 3, p. 89





Informações

O Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância identifica e sintetiza a melhor produção científica sobre desenvolvimento social e emocional de crianças pequenas. Divulga esses conhecimentos para públicos variados, em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para uma compreensão mais aprofundada sobre agressão na primeira infância, consulte os artigos de nossos especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente no site www.encyclopedia-crianca.com.

Este folheto informativo é publicado pelo Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância, um entre quatro Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança. Os Centros de Excelência para o Bem-Estar da Criança são financiados pela Public Health Agency do Canadá. As opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade dos autores/pesquisadores, e não refletem necessariamente os pontos de vista oficiais da Public Health Agency do Canadá.

Agradecemos à Fondation Lucie et André Chagnon por sua contribuição financeira para a produção deste folheto informativo.

Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP – Université de Montréal
P.O.Box 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3j7
Telefone: 514-343-6111, r. 5378
Fax: 514-343-6962
e-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca
site: www.excellence-earlychildhood.ca

