

TIMOTHY A. CAVELL

LAUREN B. QUETSCH

Pais e Mães

BONS O BASTANTE

UM PLANO DE SEIS PONTOS
PARA FORTALECER A RELAÇÃO
COM SEUS FILHOS



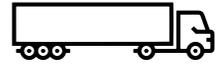
ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>	xv
<i>Introdução: Por que ler este livro?</i>	3
<i>Capítulo 1. Criação de filhos holística, a longo prazo: De crianças a adolescentes</i>	9
<i>Capítulo 2. Metas: Entendendo o que importa na criação dos filhos</i>	25
<i>Capítulo 3. Saúde: Um ingrediente essencial na criação dos filhos</i>	43
<i>Capítulo 4. Estrutura: Os 4 Rs para ser uma família</i>	79
<i>Capítulo 5. Aceitar: Menos é mais</i>	105
<i>Capítulo 6. Conter: Disciplina eficaz é disciplina seletiva</i>	131
<i>Capítulo 7. Liderar: Você seguiria a si mesmo?</i>	169
<i>Capítulo 8. Próximos passos: Construindo o seu próprio plano de criação de filhos</i>	189
<i>Referências</i>	209
<i>Índice</i>	213
<i>Sobre os autores</i>	219



CRIAÇÃO DE FILHOS HOLÍSTICA, A LONGO PRAZO: DE CRIANÇAS A ADOLESCENTES

Jason está em uma ligação de trabalho com o seu chefe quando o seu filho de 5 anos, Sean, abre a porta e entra. Jason fica irritado por ter se esquecido de trancar a porta e tenta acenar para Sean ir embora, pois esperava usar a ligação para causar uma boa impressão.

Sean diz animadamente:

— Pai! Com quem você está falando? É a vovó? Posso dizer oi?

Jason pede desculpas ao chefe, olha para o filho e diz:

— Saia daqui.

Sean protesta:

— Mas, pai, você prometeu que eu poderia segurar o telefone da próxima vez que ligasse para a vovó.

Jason está frustrado e levanta a voz.

— Saia do quarto, Sean! Agora! Estou numa ligação!

Sean está confuso, mas sai rapidamente, com os olhos cheios de lágrimas. Após a ligação, Jason entra na sala de estar e encontra Sean assistindo TV. Jason desliga a TV e mostra sua irritação com o filho:

— Sean! Você sabe que não pode entrar quando a minha porta está fechada! Eu estava numa ligação importante! Você nunca me escuta! Você podia ter estragado tudo. Às vezes você é muito egoísta e desrespeitoso! E você não devia estar vendo TV agora. Vá para o seu quarto!

Mais tarde, Jason tenta entender o que aconteceu e como ele reagiu com seu filho.



Como você definiria o “trabalho” de criar filhos? Nós presumimos que a maioria dos pais diria que devem proteger, alimentar, vestir e dar abrigo a seus filhos. Outros podem acrescentar que os pais e mães devem se certificar de que as crianças frequentam a escola e cuidar delas quando estão doentes. Mas o que mais está incluído nesse trabalho? A maioria concordaria que pais e mães devem ensinar lições de vida importantes, como a diferença entre o certo e o errado, como se relacionar bem com os outros e o que é preciso para progredir neste mundo. Mas existe uma maneira certa ou errada de ensinar esses aspectos? É melhor falar alto ou sussurrar suavemente? Quando é hora de explicar e quando é hora de punir? Como sabemos se estamos sendo muito rigorosos ou não sendo rigorosos o suficiente? Existe uma maneira confiável de saber quando a criação dos filhos está indo bem?

Na nossa experiência, poucos pais e mães passam o tempo pensando sobre os efeitos negativos da criação. Em vez disso, ela é construída no cotidiano: respondemos a discussões entre irmãos, perguntamos sobre tarefas escolares, preparamos o jantar, colocamos nossos filhos na cama e fazemos tudo de novo no dia seguinte. Mas criar filhos também é uma oportunidade de fazer um investimento de longo prazo na vida deles. Estando presentes todos os dias, física e emocionalmente, podemos fornecer lições de vida valiosas, um exemplo a seguir e apoio contínuo. Tudo isso pode contribuir para que nossos filhos se tornem adultos saudáveis, responsáveis e emocionalmente estáveis, mas exigirá um relacionamento saudável, seguro e solidário entre pais e filhos. Fazemos o trabalho de criar os filhos quando nos movemos em sincronia com eles ao longo do tempo. Este é o melhor tipo de criação de filhos.

Este capítulo tem como objetivo ajudá-lo

- a reconhecer como tende a julgar seu estilo de criação e
- aprender uma maneira mais viável de definir uma *boa forma de criar filhos*.

SOU UM PAI OU UMA MÃE BOM O BASTANTE?

Você já deve ter ouvido falar do termo *pai ou mãe bom o bastante*. O pai ou mãe bom o bastante é aquele que não está tentando ser perfeito e não espera perfeição de seus filhos. É um conceito útil para se ter em mente, especialmente se você é alguém que tende a tornar a perfeição inimiga do bom trabalho. Com algumas exceções, é claro, há muito espaço para os pais fazerem besteiras e tempo suficiente para correção no caminho. Não há problema em ser um pai ou mãe bom o bastante, mas o que isso significa pode não estar claro.

Vejamos várias maneiras pelas quais os pais podem avaliar seu desempenho ao criar filhos. Enquanto algumas destas maneiras são referências úteis para avaliar o curso e permitir que pais recalquem sua rota, outras podem tirá-los da estrada ao passo que eles gastam tempo e energia em coisas que realmente não importam.

Como o Meu Filho Age

Este é um ponto de referência óbvio e amplamente utilizado pelos pais: avaliamos nosso estilo de criação com base no que eles estão fazendo e de que modo o fazem. Se eles trazem para casa bons boletins escolares, fazem as tarefas, e se mantêm longe de problemas, então devemos ser pais bons o bastante, certo? Talvez, mas estudos de desenvolvimento muitas vezes indicam que os traços e talentos das crianças estão ligados mais à sua dotação genética do que às suas experiências de infância. Podemos parecer muito bons como pais quando nossos filhos nascem com uma forte propensão a serem cooperativos e agradáveis. Mas nem todos nós somos tão sortudos; não recebemos o filho “bem comportado e educado”. Na verdade, dependendo de seus traços e talentos, seus filhos podem realizar atividades específicas, fazer certas escolhas e conviver com indivíduos específicos. Um menino de 12 anos, que mede 1,90m e é naturalmente atlético, poderia passar muito tempo e gastar bastante energia envolvido em esportes, enquanto uma menina de 9 anos, que toca piano desde os 4, poderia buscar atividades musicais. O importante é: não podemos reivindicar responsabilidade exclusiva quando nossos filhos são bem-sucedidos e não devemos arcar com toda a culpa quando as coisas vão mal.

Determinar se o comportamento do seu filho é realmente um problema também pode ser complicado. Imagine que a sua filha coma apenas

bacon no café da manhã. Você oferece cereais, ovos e frutas e ela só quer bacon. Você diz que ela não pode comer bacon, que deveria experimentar outros alimentos, e ela fica chateada e dá um chique. Em que ponto e segundo quais critérios você decide que comer bacon é um problema? Quando é que esse problema passa de “aceitável” para algo que precisa ser corrigido? E como decidir se um comportamento é algo que você deve abordar ou deixar os seus filhos aprenderem por si mesmos? Alguns pais tentam ajudar os filhos a evitar *todos* os riscos e fracassos. Eles estão presos à sua noção distorcida de criação, na esperança de “garantir” que seu filho nunca seja ferido ou desviado do seu caminho. Portanto, seja cauteloso ao usar o comportamento do seu filho como referência ao julgar sua criação: você pode estar se enganando quando as coisas estiverem indo bem e pode ser devastador quando elas derem errado.

O Que os Outros Esperam

Às vezes, usamos as expectativas dos outros para avaliar nossos sucessos e fracassos ao criar filhos. Se tiver sorte, os seus amigos e parentes vão falar sobre o excelente trabalho que você está fazendo. Mas você também pode ouvir preocupações ou críticas. “Seu filho sempre chora assim?”, “Tem certeza de que é apenas uma fase pela qual a sua filha está passando?”, “Você já ouviu o que as pessoas estão dizendo sobre a sua filha e o namorado dela?” Comentários como esses podem doer muito. Às vezes, essas preocupações aparecem como relatórios formais com consequências significativas (por exemplo, remoção da creche, notas ruins, acusações criminais), por isso, é importante considerar se há alguma ação corretiva a ser tomada. Mas, com mais frequência, as expectativas dos outros não são uma maneira útil de avaliar a qualidade da criação dos nossos filhos. Os outros não estão no nosso lugar e nem em nossas casas e famílias, então, seus julgamentos podem machucar mais do que ajudar.

O Que os Meus Pais Fizeram

Este tipo de comparação existe, quer você queira ou não. Poucos de nós recebem treinamento formal sobre como ser pai ou mãe, então, o que aprendemos é muitas vezes retirado das páginas da nossa infância. Mas mesmo que acreditemos que nossos pais tenham feito um ótimo trabalho, isso não significa que entendemos completamente o que eles fizeram ou

por que aquilo “funcionou”. Há também o problema da memória ruim: é comum não lembrar muito bem como você foi criado, e imitar com precisão as ações dos seus pais não é garantia de que aquilo seja o melhor para seus filhos. Os pais gostam de dizer: “Bem, funcionou para mim!” sem considerar se seus filhos têm o mesmo temperamento ou tendências que eles. Portanto, tenha cuidado ao adotar muito rapidamente as estratégias de criação “de segunda mão”. Isto é especialmente importante se significar perpetuar uma história de criação ruim ou um possível abuso infantil.

O Contrário do que Meus Pais Fizeram

Quando acreditamos que nossos pais fizeram alguma besteira na nossa infância, um objetivo comum é nunca nos tornarmos nossos pais! Vemos muito disso na prática clínica. Geralmente, é algo relatado como uma forte vontade de criar os filhos de uma maneira oposta ao que seus pais fizeram. Existem dois problemas principais com esta ideia. Primeiro, não é um bom direcionamento para o que os pais devem fazer, e não é fácil saber como evitar os erros de seus pais. Por exemplo, um pai ou mãe pode prometer nunca fazer seus filhos viverem um divórcio, deixando de reconhecer que seu parceiro poderia, em algum momento, chegar a uma decisão diferente sobre o casamento. O segundo problema com essa abordagem é que é difícil evitar palavras e ações que você ouviu e viu diariamente quando criança. Certamente, nós admiramos os pais que querem romper com o padrão de criação problemática que receberam, mas pode ser difícil agir de maneira diferente daquela que experimentamos. Os pais que prometem fazer isso, provavelmente, precisarão de alguma orientação para que isso aconteça.

Como o Meu Filho Se Sente

Outra maneira de os pais avaliarem a qualidade da criação que praticam é lendo e respondendo às emoções de seus filhos. Faz sentido que as crianças que estão felizes e contentes possam ter pais que estão fazendo tudo certo; por outro lado, as crianças que estão irritadas e chateadas podem ter pais



Ponto de vista da Lauren

Mesmo que dê aos meus bebês chorando o que eles querem, ainda há momentos em que eles parecem derreter no chão, aparentemente esmagados e confusos pelo peso do mundo cruel que criei para eles.

cometendo deslizes e que praticam uma criação problemática. Assim, é tentador tomar nossas decisões de criação com base nas reações emocionais de nossos filhos. Qual pai ou mãe não gostaria de colocar um sorriso no rosto de uma criança que está no chão gritando e chorando?

Quem gosta de ver os filhos infelizes quando punimos seu mau comportamento? No entanto, sabemos que protegê-los de experiências emocionais difíceis pode privá-los da oportunidade de aprender a administrar suas emoções. Observe os momentos em que seus filhos podem estar realmente assustados, incrivelmente tristes ou altamente desapontados, como quando descobrem que a avó tem câncer terminal, que não conseguiram entrar para o time de futebol ou que é assustador aprender a andar de bicicleta. Muitos de nós somos tentados a evitar esses momentos difíceis; não queremos que eles sofram. Mas decisões sábias de criação, aquelas que beneficiam nossos filhos, muitas vezes envolvem desconforto e sentimentos desagradáveis.

Por favor, não entenda mal: é importante prestar atenção aos sentimentos dos nossos filhos e, quando os pais estão emocionalmente indisponíveis ou rejeitando-os, isso pode prejudicá-los. Mas estar em sintonia com os sentimentos dos filhos *não* é o mesmo que tentar limitar ou gerenciar o que eles sentem. Quando o seu filho lhe diz que ele ficou sozinho durante o intervalo, porque seus melhores amigos não estavam na escola, você precisa estar sintonizado com as emoções que vieram com este acontecimento. Você precisa mostrar que está ouvindo e tentando compreender. O seu comportamento envia uma mensagem forte que diz: “É seguro compartilhar comigo o que você está sentindo.” O objetivo não é consertar o que quer que tenha o levado a esses sentimentos desagradáveis. Se você precisa que os seus filhos sejam felizes, ou julga a si mesmo de forma dura quando eles choram ou fazem birras, pode estar caindo num padrão enganoso e perigoso. É melhor estar presente e deixar seus filhos sentirem suas emoções — agradáveis e desagradáveis.

Como Me Sinto

A paternidade e a maternidade podem nos levar ao contato com a alegria absoluta, bem como com a tristeza profunda, mas o fato de os pais terem todos esses sentimentos não significa que devem usá-los como régua para autoavaliação. As emoções, às vezes, podem distorcer ou causar

perturbações ao nosso modo de criar os filhos. Todos nós já fizemos isso até certo ponto. Sentimo-nos alegres e festivos, por isso nos esquecemos de respeitar a hora de dormir ou ignoramos a regra de não comer na sala. Ficamos cansados e irritados, por isso, aplicamos rigorosamente todas as regras e damos às crianças pouco espaço para cometer erros. Ou podemos nos sentir sem esperança e desanimados, então, temporariamente, damos uma pausa no trabalho de criar filhos, deixando que eles se defendam sozinhos ou insistindo que cuidem de nós. E se nos sentirmos zangados e atacados, podemos atacar e ferir os membros mais jovens da nossa família.

Há momentos em que nossas emoções são um subproduto do que vemos e sentimos em nossos filhos. Quando eles estão com medo, nós ficamos com medo. Quando eles estão tristes, nós ficamos tristes. Às vezes, há uma distância pequena entre a aflição dos nossos filhos e a nossa aflição. Então, se você é um pai ou uma mãe que se preocupa com os filhos e, muitas vezes, sente o que eles sentem, vai precisar de uma maneira de gerir esses sentimentos enquanto ainda os cria com sabedoria. Caso contrário, você pode adentrar o terreno incerto da criação de filhos movida pela emoção. Não há necessidade de ignorar suas emoções ao criar seus filhos, mas pais e mães precisam de uma estratégia eficaz para gerenciar (e usar) suas emoções (veja no Capítulo 3).

O Melhor que Posso Fazer

Muitas vezes, os pais que se sentem perdidos e derrotados chegam a esse ponto potencialmente problemático. É claro que se trata, de certa forma, de uma maneira de os pais lidarem com as situações que se apresentam, mas também pode ser uma espécie de rendição. Como terapeutas, nós acreditamos que os pais estão fazendo o seu melhor a todo momento, sempre considerando as circunstâncias em que se encontram e os recursos disponíveis. Os pais que se sentem desesperançosos e desanimados podem achar difícil conquistar pequenas vitórias. Mas se “o melhor que posso fazer” significa ignorar a possibilidade de mudança e crescimento, pode se tornar um lugar para se esconder — um lugar que produz hábitos insalubres que nunca foram a intenção dos pais.

Devemos notar que não é incomum que os pais alterem periodicamente os critérios pelos quais julgam a criação dos filhos. Eles podem

começar a tentar imitar os seus próprios pais (ou o oposto deles). Mas, se seus filhos começarem a mostrar sinais de sofrimento emocional ou problemas de comportamento, eles considerarão os conselhos dos especialistas sobre “criação eficaz”. Se suas preocupações persistirem, eles podem ajustar suas expectativas ao que os faz sentirem-se melhor. O lugar mais difícil ao qual os pais podem chegar é acreditar que é tarde demais para ajudar os filhos ou mudar sua forma de criação. É fácil ser desencorajado quando os filhos falham constantemente, quando se direcionam perigosamente para um caminho de vida que é insalubre, arriscado ou ilegal.

Nossa mensagem para os pais desanimados é ver e celebrar seus *esforços* ao criar os filhos — não seus resultados imediatos. Os esforços persistentes dos pais e mães para apoiar e orientar seus filhos são o sinal mais seguro de seu amor. O desenvolvimento dos filhos pode ser influenciado por muitas variáveis — fatores biogênicos, personalidade, talentos, recursos familiares, relacionamentos com familiares e não familiares, fortes interesses, realizações precoces —, mas os pais têm um controle limitado sobre muitos desses fatores. O que os pais podem controlar é estar envolvidos e apoiar, investir e reinvestir no bem-estar de seus filhos. Ao trabalhar com pais desanimados, geralmente transmitimos essa mensagem a eles e aos filhos, especialmente se os filhos forem adolescentes:

Eu disse aos seus pais que a coisa mais amorosa que eles podem fazer é continuar, continuar tentando ser o pai e a mãe de que você precisa, mesmo quando erram, quando você não gosta e não quer a ajuda deles. Eu os aconselhei a não desistirem de você. Se você tiver sorte, eles vão seguir o meu conselho. Você pode até não gostar, mas, ainda assim, será uma pessoa sortuda.

UM PLANO VIÁVEL PARA A CRIAÇÃO DOS FILHOS

Acreditamos que os pais são auxiliados quando têm um plano **simples e direto** para a criação dos filhos. Esse plano deve ser **prático, sustentável e baseado na ciência** da criação de filhos e do desenvolvimento infantil. Idealmente, esse plano promove o desenvolvimento saudável da criança, ao mesmo tempo em que valoriza a saúde e o bem-estar dos pais. Ele os orienta sobre quando e onde concentrar seu tempo e energia e identifica os aspectos da criação dos filhos que mais importam. E que, com o tempo, se mostra sustentável ao longo dos anos de criação. Este livro é a

nossa tentativa de oferecer um plano assim. No mundo de hoje, os pais estão ocupados e competem com muitas outras influências pelo tempo e atenção de seus filhos. Nossa esperança é que os pais que lerem este livro tenham um plano viável daqui para a frente. A seguir, apresentamos um **modelo holístico e de longo prazo de criação de filhos**. Nos campos da saúde e da medicina, o termo *holístico* significa concentrar-se na pessoa como um todo e abordar necessidades sociais e emocionais mais amplas e não apenas os sintomas de uma doença. Convidamos você a se juntar a nós enquanto percorremos este modelo. E, como em qualquer viagem, é útil ter uma bússola para guiar o caminho. Aqui estão os quatro pontos da nossa bússola da criação de filhos.

Norte: Criar Filhos É Sobre Gerir os Contextos em Que Eles Crescem e Aprendem

A criação dos filhos tem menos a ver com o gerenciamento do comportamento infantil e mais com a gestão dos contextos em que os filhos vivem, aprendem e brincam. Do ponto de vista dos pais, o termo *contexto* não é apenas um lugar — pode ser um relacionamento, uma atividade ou uma organização. É qualquer coisa que ocupe uma quantidade substancial do tempo e atenção do seu filho. Pode ser algo real e concreto, como a escola do seu bairro, ou pode ser pura fantasia, como uma escola para bruxos. Alguns contextos são mais positivos do que outros. Alguns promovem um desenvolvimento saudável e uma boa cidadania; outros são arriscados, emocionalmente prejudiciais ou estufas para comportamentos delinquentes que podem emergir.

Com crianças pequenas, é relativamente fácil administrar os contextos de suas vidas. Os pais escolhem onde e com quem brincam, quais atividades são permitidas e como elas passam o fim de semana. Mas, à medida que os filhos crescem, maior é o tempo passado longe dos pais e fora de casa, o que dificulta que os pais supervisionem e exerçam influência sobre eles. Isso é especialmente verdadeiro para pais de jovens que podem estar namorando,



Ponto de vista do Tim

Quando nossos filhos eram adolescentes e tinham idade suficiente para sair com amigos e namorados, minha esposa dizia a eles: “Calor do momento!” Essa frase, que é o título de uma música de sucesso da banda Asia, foi a maneira despreocupada da minha esposa de avisá-los sobre tomar decisões ruins em um acesso de paixão.

**Ponto de vista da Lauren**

Você sabia que, quando você e seu filho compartilham um momento emocional que produz sentimentos como riso ou amor, a mesma parte do cérebro se acende em ambos? Ou que abraços podem produzir ocitocina, o “hormônio do amor”, em você e no seu filho?

dirigindo, andando com amigos que dirigem ou saindo com amigos que bebem álcool ou fumam maconha. Às vezes, tudo isso ao mesmo tempo.

Alguns dos contextos mais arriscados na vida dos nossos filhos são bastante atraentes, cativando sua atenção, apesar dos riscos para sua saúde e desenvolvimento. Um exemplo clássico é o lar onde os pais são “legais” e permitem que as crianças consumam bebidas alcoólicas. Outros locais atraentes são virtuais, como a internet e redes sociais, onde os jovens se reúnem sem supervisão, anonimamente e estão a apenas um clique de distância um do

outro. Não podemos conhecer todas as oportunidades que nossos filhos têm de se envolver em comportamentos nocivos ou arriscados que parecem legais ou são praticados por colegas populares (por exemplo, beber, usar drogas, sexo desprotegido). Podemos facilmente deixar escapar aqueles momentos em que passar a noite na casa de um amigo acarreta um risco significativo de comportamento delinquente ou quando um trabalho de meio período significa ter contato diário com crianças que usam drogas e não se importam com a escola. Ainda mais desafiador é quando os filhos escondem de nós os contextos arriscados, mas atraentes, nos quais passam seu tempo. Perguntamos sobre esses contextos e somos informados de que não há nada com que se preocupar. Perguntamos aos seus amigos e recebemos a mesma resposta. Perguntamos aos *nossos* amigos e recebemos a mesma resposta. Mas podemos rastrear o que parece importante para nossos filhos, para o que eles são atraídos, as partes mais importantes de sua identidade em formação e onde eles investem seu tempo e energia. Também podemos perceber os contextos e atividades em que nossos filhos *não* estão investindo tempo e energia — tempo com a família, tempo com tarefas escolares e tempo com amigos mais antigos.

Então, o que os pais devem fazer quanto a contextos arriscados, mas atraentes, que ameaçam a saúde e o desenvolvimento de seus filhos? Traçar uma linha dura sobre a independência do filho? Quando será a hora de fazer isso se não pudermos avaliar o nível de risco? Nossa recomendação

mais forte sobre como os pais podem gerenciar contextos atraentes, mas arriscados, é **competir e competir bem pelo tempo, respeito e pela atenção do seu filho**. E a melhor maneira de competir é com um relacionamento pais-filho que seja sólido, favorável e saudável.



Ponto de vista do Tim

Muitas vezes, os profissionais de saúde mental referem-se ao trabalho realizado com os pais e mães como “treinamento parental”. Eu não gosto desta terminologia. Ela deixa implícito que os pais não têm habilidades para criar filhos e, portanto, a terapia é simplesmente uma questão de aprender novas habilidades para gerenciar o comportamento de seus filhos. A terminologia também ignora o fato de que os pais podem estar vivendo circunstâncias difíceis ou criando filhos desafiadores. Muitos pais com quem trabalho têm habilidades básicas, mas não têm um plano viável de como usar essas habilidades para construir um relacionamento saudável com uma criança que, muitas vezes, é difícil de gerenciar e difícil de gostar.

Eu prefiro chamar esse trabalho de *terapia parental*, semelhante à terapia de casais, porque seu foco está em um relacionamento que não está indo bem.

Sul: A Relação Pais-Filho É o Contexto Mais Importante

Existem muitos contextos e ambientes em que as crianças vivem, aprendem e brincam, mas a relação pais-filho é a mais importante. É o contexto primário em que os filhos aprendem sobre a vida, o amor, a segurança, as amizades e seu lugar no mundo. É também um contexto sobre o qual você tem algum controle. Os relacionamentos entre pais e filhos vêm com fortes laços emocionais, papéis duradouros, interações recorrentes e química cerebral mútua.

Por todas essas razões, o relacionamento entre pais e filhos é um remédio poderoso para as muitas dificuldades que as famílias enfrentam. Os cientistas continuam a aprender as maneiras pelas quais essa relação pode beneficiar os filhos ao longo do tempo. Um relacionamento caloroso e prazeroso entre pais e filhos promove maior cooperação nos filhos e os ajuda a desenvolver um forte senso de certo e errado. Uma relação pais-filho forte e harmoniosa pode ser a diferença entre um filho que *talvez* obedeça se os pais estiverem de olho nele e um que obedeça mesmo quando os pais *não* estão observando.



Ponto de vista da Lauren

Como uma mãe de primeira viagem, eu me preocupei quanto a enviar meus filhos para a creche. Eu temi que, se eles passassem várias horas por semana longe de mim, isso prejudicaria nosso relacionamento. O que descobri, surpreendentemente, é que cada um dos meus filhos corre para mim no final de um longo dia com um sorriso especial reservado apenas para mim. Ver nos olhos dos seus filhos que você é importante para eles é um presente especial e saber que o meu amor os capacita a enfrentar o mundo é reconfortante.

Pesquisas também mostraram que relacionamentos fortes entre pais e filhos são um importante fator de proteção para filhos que experimentam eventos traumáticos ou altos níveis de estresse. Em suma, a relação pais-filho é uma embarcação única e poderosa para navegar no alto mar da criação dos filhos — e você é o capitão.

Leste: A Relação Pais-Filho É um Contexto Entre Muitos Que Podem Influenciar o Desenvolvimento das Crianças

Ao longo de seu desenvolvimento, os filhos terão muitos relacionamentos diferentes e um acesso cada vez maior a uma ampla gama de contextos. O relacionamento que você tem com o seu filho é apenas um contexto entre muitos que podem influenciar a vida dele. Por exemplo, pesquisas mostram que os irmãos podem exercer uma influência poderosa no desenvolvimento das crianças. Se machucar fisicamente os irmãos mais novos fizer com que eles recuem ou saiam de perto, então uma criança pode aprender que a agressão é uma estratégia útil para gerenciar conflitos. Se as crianças virem que um irmão mais velho tem um comportamento desafiador ou se envolve em situações arriscadas e enfrenta poucas consequências, elas podem ser atraídas na mesma direção. As crianças também aprendem por meio de relacionamentos com colegas, professores, familiares não tão próximos e muitos outros. Quer se trate de jogos online, equipes de práticas desportivas ou redes sociais, estes contextos têm o potencial de moldar o desenvolvimento dos nossos filhos.

Pais e mães prudentes tentam manter os filhos longe de contextos arriscados. Alguns podem estabelecer limites rígidos sobre o que eles podem ler, ouvir e assistir. Essa abordagem não funcionará para todas as crianças ou todas as famílias. Não é uma tarefa simples limitar o acesso e a exposição dos filhos a pessoas, lugares e coisas que elas consideram divertidas ou desejáveis. Basta perguntar a qualquer pai ou mãe que tente