

UMA FLORESTA FABULOSA

PARA OS PAIS

III



UMA OBRA DE
TETÊ F. RIBEIRO



ILUSTRADO POR
JARDEL LUCAS





PREFÁCIO

A Academia Casa da Mente de Gente Pequena, orgulhosamente, apresenta a vocês, mães, pais, vovós, vovôs, demais familiares e apaixonados pelo riquíssimo universo do desenvolvimento infantil, a coleção de livros **Uma Floresta Fabulosa**, que inaugura um rico acervo literário e uma oportunidade única de trabalharmos juntos, com alegria e dedicação, no plantio de uma vida mais rica, prazerosa e estimulante.

Assim, nossas “sementinhas de gente” têm a oportunidade de atingir seu mais pleno potencial.

Vamos juntos!

Nesse formato, cada dupla da nossa turminha **Os Letrinhas** promoverá, com suas histórias, conhecimento, curiosidade e encantamento, resgatando valores essenciais ao desenvolvimento dos nossos pequenos.

A participação dos adultos é de importância essencial, pois o vínculo e a troca são, justamente, os pontos fortes da literacia em família.

Para isso, vamos seguir juntos os passos que irão proporcionar essa experiência encantadora!

- É importantíssimo criar uma rotina de leitura em família, o que demanda um lugar tranquilo, um horário pré-determinado, um ambiente de aconchego e tranquilidade.
- Vamos desligar a TV e o celular para que o(a) leitor(a) se dedique inteiramente a esse momento tão especial.
- É interessante que o(a) leitor(a) (narrador/a) faça uma leitura prévia e solitária da história, sentindo-a bem, para que possa dar a entonação e a emoção adequadas quando for ler para as crianças.
- Após esse “ensaio”, é importante ler também as “questões reflexivas” que serão levantadas após a leitura. Elas serão a chave para que a criança exponha seus sentimentos e sua percepção da história, revelando as emoções despertadas.

- Deixe que a criança escute, pense, processe as informações e apresente as suas respostas no seu tempo.
- É muito interessante manter um diário de leitura, no qual serão registradas as emoções, sentimentos e observações mais importantes ao final de cada leitura.
- É muito bem vindo que a criança crie outros finais ou continue a história se assim desejar.
- Deve-se deixar disponíveis material de desenho, papéis e lápis de cor para que as crianças utilizem enquanto trocam ideias sobre os valores e questões levantadas.
- Se a criança desejar ouvir várias vezes, leia e a deixe interferir, pois isso é muito importante para ela.
- Anote também partes em que a criança demonstrar desconforto ou qualquer emoção considerada negativa. Tudo isso é muito importante e revela pontos preciosos a serem trabalhados em família.
- A intimidade com os Letrinhas facilitará também a magia do contato com letras e fonemas (o som das letras), fazendo com que a criança já tenha com elas uma relação extremamente natural quando chegar à fase de alfabetização.
- As entrevistas com especialistas ao final de cada dupla de histórias é de extrema importância para que os pais se orientem e observem a rotina da família. Dessa forma, muitas ideias práticas surgirão no sentido de se criar uma criança alegre e emocionalmente inteligente, assim como uma família conectada, empática e saudável.

COLEÇÃO UMA FLORESTA FABULOSA

A coleção de livros **Uma Floresta Fabulosa** é um “mosaico” de personagens adoráveis: Os Letrinhas.

Concebida para proporcionar às crianças encantamento, interesse, intimidade com as letras do nosso alfabeto, bem como valores e emoções da vida cotidiana, nossos livros buscam criar uma atmosfera de conforto na preciosa fase da primeira infância (0 a 6 anos de idade).

Em nosso livro de lançamento da coleção, cada texto traz em seu corpo aproximadamente 80% de repetição da letra-título (aliteração) de forma lúdica, dando graça e sonoridade à leitura.

Valores, emoções e questões de importância máxima na vida da criança e na construção de sua inteligência cognitiva e emocional são trazidos com o propósito de criar um ambiente de literacia familiar (envolvimento ativo da família na educação dos filhos).

Quais valores entregamos às famílias através do incentivo à literacia familiar?

- Fortalecimento dos hábitos de leitura, otimizando a alfabetização e permitindo que esta ocorra livre de traumas.
- Potencialização do desenvolvimento neurológico da criança de forma a impactar positivamente toda sua vida.
- Geração de empatia, interação, afetividade e sensibilidade, que resultam em laços perenes na vida das crianças.
- Estímulo do senso crítico, do discernimento, da autoestima e da autonomia.
- Diminuição do desconforto, traumas e pressões no momento anterior à alfabetização dos nossos pequenos.

ACADEMIA CASA DA MENTE DE GENTE PEQUENA - ACMGP



O que é a Academia Casa da Mente de Gente Pequena?

A Academia Casa da Mente de Gente Pequena é um espaço que se propõe a reunir pais, avós, familiares, educadores, terapeutas, especialistas e todos os apaixonados pelo desenvolvimento e potencialização do cérebro infantil no período que mais requer pronta atenção, cuidado e estímulo: a primeira infância.

Essa rica janela de oportunidade, a chamada janela neuronal, traz consigo um ambiente único para estímulo do desenvolvimento de potenciais, habilidades e fortalecimento da inteligência emocional.

Esse cérebro, que é uma verdadeira “esponjinha”, tem, nessa curta etapa da vida, a chance inigualável de ser estimulado ao máximo. Isso permitirá à criança lidar melhor com as situações da vida e com os estímulos que recebe, se expressar e olhar ao seu redor com propriedade e individualidade.

Essas competências podem e devem ser adquiridas num ambiente amoroso, estimulante, leve e lúdico. A intenção primeira da A.C.M.G.P. é reunir a todos que se comprometam com a primeira infância em eventos, tais como fórum de debates, focados na troca de conhecimento e experiências em prol de um futuro mais justo, amoroso e risonho para as crianças do nosso país.

As conexões serão imprescindíveis para a semeadura de um futuro mais abrangente e a colheita se dará com a criação de indivíduos emocionalmente saudáveis e, por conseguinte, gentis, cooperativos, realizados e empáticos.

Apenas agregando e somando forças poderemos efetivamente fortalecer as relações entre pais, filhos, escolas, sociedade e mundo, oportunizando um crescimento coletivo de importância vital.

O FABULOSO MANUAL DO PLANTIO

Uma Floresta Fabulosa Para os Pais – Volume III (C/D)

Livro C – Casimiro, o camaleão criativo

Querida família!

Em nosso livro C, vamos conhecer melhor Casimiro, o nosso adorável Camaleão.

Nessa história, trataremos de temas como a criatividade, alegria, leveza, companheirismo e autoconhecimento.

Também somos convidados a refletir sobre a importância da relação entre avós e netos, e sobre o valor da opinião própria e da autoestima.



UMA FLORESTA FABULOSA PARA OS PAIS

A criatividade permite à criança experimentar e exteriorizar aquilo que forma seu rico mundo interior, expressando-se e exercitando seus recursos de curiosidade e imaginação.

Esse exercício dá sentido à realidade da criança e molda sua identidade.





É extremamente importante que a criança cresça num ambiente saudável que lhe permita o pleno desenvolvimento de sua criatividade.

Para tanto, alguns recursos imensamente importantes são:

- O uso da música e da arte;
- Leitura e contação de histórias;
- Estímulo à brincadeira como direito essencial a cada criança;
- Incentivo aos gostos e habilidades da criança;
- Apoio à autonomia da criança na busca de respostas às suas questões.


Enfim, desenhar, criar, pensar, jogar, inventar, escrever e brincar são ações da maior importância para o mundo infantil.





Casimiro nos traz questões importantes para reflexão sobre a amizade, relação da maior relevância na primeira infância e por toda a vida.

As amizades ajudam a criança a moldar seus sentimentos, incentivam a cooperação, a empatia, a expressão de emoções e a resolução de conflitos.



O exercício das relações de amizade permite à criança aprender a importância das relações sociais e interpessoais, da harmonia, empatia e do próprio posicionamento que temos perante as circunstâncias que a vida nos traz.



Casimiro nos mostra também a importância dos avós e do elo que eles estabelecem em sua convivência com os pequenos.

Esse rico contato – conforme já comprovado através de pesquisas realizadas por instituições de renome – é de imenso valor na criação da memória afetiva, e esse benefício não se restringe à criança, se estendendo também aos avós.

A relação entre avós e netos proporciona:

- conexão com o passado, senso de pertencimento e identidade;
- desenvolvimento mais saudável, o que envolve maior segurança, autoestima, habilidades sociais e respeito às diferenças e individualidades;
- Valorização e formação das raízes familiares, criando - por meio de lembranças, relatos e convívio - a identidade familiar.





Como estimular o convívio com os avós?

- Propiciando o diálogo entre avós e netos.
- Tornando a convivência entre eles natural e rotineira.
- Promovendo momentos em que avós possam ler e brincar com os netos.
- Confiar nos avós e habilitá-los a atuar como “rede de apoio” na rotina dos pequenos.

Livro D – Duke, o dinossauro dedicado, e Duda, a doninha destemida

Uma história de amizade, dedicação e amor ao trabalho.

Uma reflexão sobre a ansiedade de separação na primeira infância.

Na sua história, Duda, a Doninha, e Duke, o pequeno dinossauro, nos apresentam vários valores, mas a grande ênfase está na questão da ansiedade de separação.

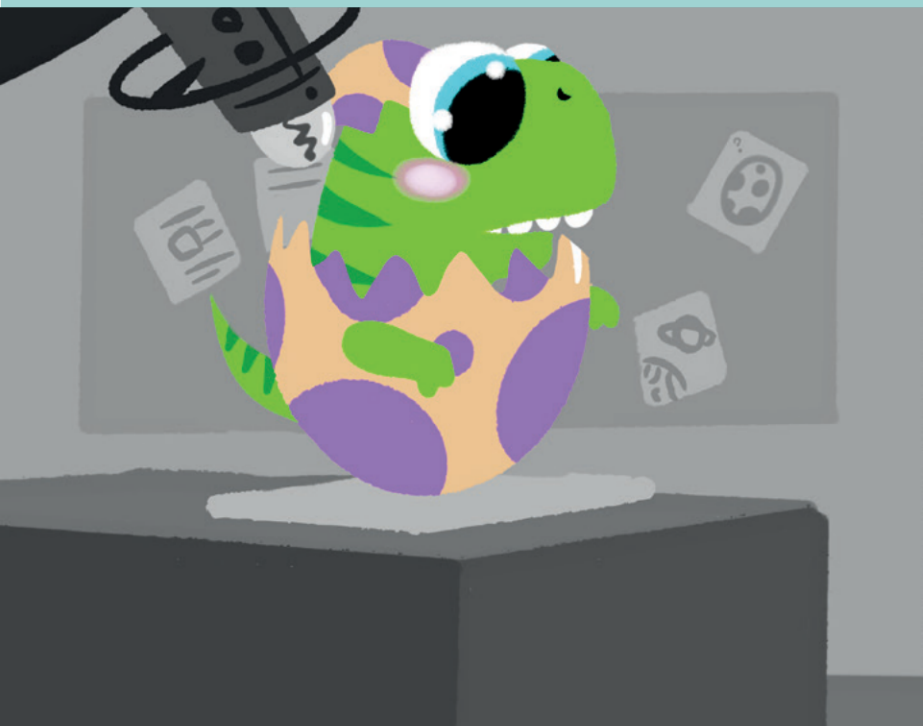
Esse quadro de ansiedade acontece bem cedo na vida da criança (por volta do 8º mês) e é normal, mas precisa ser bem conduzido para que, aproximadamente até os 2 anos, tenha sido superado.

A criança bem pequena percebe que está só, e qualquer momento sem a mãe, pai e/ou cuidadores faz com que se sinta abandonada, o que para ela é extremamente angustiante.

As formas de lidar com essa angústia/ansiedade são individuais.

Aqui começam também os “nãos” que frustrarão a criança.





Esse volume traz questões para que a família entenda a importância da segurança e do amparo à criança, fatores que contribuirão para que ela se torne autônoma e confiante no futuro.





A leitura em família pode (e deve) auxiliar na detecção de sintomas de ansiedade, apresentando-se como ocasião propícia à busca da solução do sofrimento causado por tal emoção.

É comum que a ansiedade se intensifique:

- Quando alguém querido morre;
- Quando os pais se separam;
- Quando a família muda de casa;
- Ao começar a frequentar a escola;
- Ao experienciar eventos estressantes.

Para as crianças bem pequenas é ainda mais difícil expressar os sentimentos pois elas não podem entendê-los e identificá-los.

Como podemos trabalhar a ansiedade da separação?

- Tratando e treinando a noção da separação bem cedo e com ações concretas.
- Em lugar de sair escondido, trabalhando o afastamento com o máximo de calma, transparência e naturalidade.
- Usando a espontaneidade, sem excessos nos momentos de despedida e retorno.
- Estimulando nossos pequenos a falar desse sentimento, apresentando-lhes os dispositivos para lidar com essa ansiedade.
- Não manifestando aversão ao choro e sim conversando sobre ele.
- Procurando ajuda profissional, se necessário.





Para ajudar as famílias, sugerimos:

- notar a que parte da história de Duda e do Duke as crianças mais prestam atenção;
- Observar se em sua rotina estão mais irritadas ou choram mais que o normal;
- Observar se há alterações no sono, na alimentação e na rotina
- Fazer diários que acompanhem por um período mais prolongado o comportamento das crianças, e, caso se mostre necessário, procurar ajuda especializada.

Vamos à sementeira?

Mãos à obra!



FLORESTA FABULOSA ENTREVISTA - ESPECIALISTAS

A cada tema levantado e a cada história da Floresta Fabulosa, o Manual “Uma Floresta Fabulosa Para os Pais” trará entrevistas com profissionais experientes em consonância com o conteúdo abordado em cada volume.



Em respostas simples e de fácil leitura, esses profissionais nos ajudarão a compreender melhor as nossas crianças e suas emoções, assim como nos guiarão na busca por uma vida em família mais alegre, significativa e emocionalmente inteligente.



Roberta Zampetti

Roberta Zampetti é jornalista, relações públicas e especialista em educação. Por mais de 30 anos, apresentou, editou e coordenou programas de televisão na Rede Minas. Já atuou em outras emissoras, além de ter escrito para jornais impressos e participado de programas de rádio. É criadora de um projeto que considera hoje o seu projeto de vida: o Sou 60, uma multiplataforma focada no envelhecimento com qualidade de vida. Para Roberta, envelhecer é aprender!

1 - Qual a importância da relação entre avós e netos na construção da memória afetiva da criança?

Por que os avós são talvez os que têm mais possibilidade de criar memória afetiva em seus netos? Simples. Ficamos mais ricos com o passar dos anos, a experiência de vida é uma riqueza que não tem preço. Quanto mais experiência, mais temos a contar, a demonstrar, a exemplificar. Relações afetivas criam memórias. Memórias não ficam guardadas no baú, elas são dinâmicas, nos acompanham, nós as recriamos, elas podem nos transformar e fazer entender o outro melhor. Acredito nisso.

Tenho dois netos, de 5 e 7 anos. Na pandemia, contei ao mais velho, com 5 anos na época, a história de pessoas que estavam com muita dificuldade para comprar alimentos. Floreei para o ponto de vista humano, da desigualdade social. Saímos para comprar cestas básicas, fomos até uma igreja católica e até pessoas em situação de rua. A pouca idade não

lhe furtou a emoção, Enzo se sentiu a pessoa mais importante do mundo e entendeu o recado que eu queria passar. Tenho certeza que ele levará esse momento para a vida e se lembrará do gesto de solidariedade e empatia.

Hugo, o mais novo, adora dormir com o avô. Semanalmente, eles dormem com a gente. No café da manhã, já virou hábito: Hugo pede que o avô descasque a laranja conforme a casca saia inteira. Ele se diverte atento ao trabalho do avô. Depois de chupar a fruta, é hora do vovô espremer o resto do caldo em sua boca. Troca de afeto.

Interessante é que percebo que as memórias afetivas que foram construídas em nosso filho, Luigi, de 38 anos, ele repassa aos filhos. São momentos de cuidado e carinho incríveis. É isso, nós somos nossas memórias!

Enzo, de 7 anos, adora ouvir nossas histórias. Pede para contar, recontar, faz perguntas, se delicia. Sinto que reconforta, deixa a vida melhor.

2 – Em sua opinião, como podemos lidar da melhor forma possível com velhos paradigmas como “avós estragam os netos”?

Depende do ponto de vista. Há quem ache que avós estragam os netos, há quem ache que não estragam. Sou da turma que acha que não estraga, pelo contrário. Se posso, faço todas as vontades dos meus netos. Evidente que o bom senso não pode desaparecer como fumaça. Em contrapartida, eles realizam meus desejos de levá-los a museus, exposições, teatro e outras aventuras culturais. Levei-os a uma exposição de obras de Michelangelo. Pela pouca idade, não se interessaram tanto, mas Hugo não se esquece que o pênis do David estava de fora. De qualquer forma, vamos criando uma cultura de conhecimento.

Compro e leio livros para eles e só consigo prender a atenção se fico de pé teatralizando a leitura. Acho uma delícia compartilhar com eles lugares da minha infância, como a Praça da Liberdade, a Biblioteca Pública e o Parque Municipal. E a pizza que peço toda sexta-feira que estão em casa? Tem anos que é isso. Quando chegam cedo, logo perguntam se terá pizza. E isso não se tornará memória afetiva quando não estivermos mais aqui? E o espaguetti “melhor do mundo” (como definem) feito pela “nonna”? Na verdade, aqui em casa, é nonno e nonna, seguindo a tradição das famílias italianas.

A convivência que tenho com meus netos é de dois dias por semana, salvo raras exceções. Às vezes, nem isso. Tenho prazer em agrada-los, quero vê-los alegres, felizes e saudáveis.

Como os pais são presentes e atentos, as crianças sabem muito bem o papel dos avós, sabem muito bem que somos pais com açúcar que se derretem com tanto amor!

3 – Quais as melhores formas de criar memória afetiva e registrá-las? E que consequências você já percebeu no desenvolvimento de seus netos?

Escrevendo ou gravando as histórias. Era uma vez e eu e meus irmãos nos reunimos para contar histórias da família. Histórias fazem bem para quem conta e para quem ouve. Ganhamos a preciosa oportunidade de autoconhecimento e conhecimento do outro, a possibilidade de renascer e nos descobrir mais e mais. Incrível como cenas consideradas importantes, quando contadas, são sentidas por cada um sentiu de forma diferente. As imagens são nítidas e parecidas para todos. No entanto, como aquilo tocou cada um foi individual. Interessante demais. Isso tem um poder transformador!

Contudo, a contação de histórias é fundamental, uma experiência maravilhosa. Há coisas que se perpetuam em nossa memória, no entanto, são dinâmicas e recriadas por nós. Se quero registrar o que penso e sinto da vida no aqui e agora, melhor gravar ou escrever agora. Depois, a história pode ser outra.

Na Dinamarca, há a Biblioteca Humana, onde não há livros, mas pessoas para contar as experiências conforme as dúvidas dos frequentadores. Bacana, né não?



Camila Barros Valicente

Psicóloga especialista em Psicologia do Esporte com 18 anos de experiência em acompanhamento de atletas e equipes de diversas modalidades, dentre as principais: ciclismo, futebol (F e M), futsal, judô, MMA, natação, tae-kwon-do, triathlon, tênis, e vôlei. Coordenadora da Comissão de Orientação em Psicologia do Esporte CRP 04. Professora da disciplina Visão Geral da Psicologia do Esporte, do Curso de Pós-Graduação em Medicina de Esporte e Exercício, ofertado pela Inspirali/Mater Dei. Professora da disciplina Psicologia do Esporte Aplicada ao Futebol e Futsal, do Curso de Pós-Graduação Futebol e Futsal: As ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento, ofertado pela Estácio Pós Graduação/MBA.

1 – O que é a Ansiedade de Angústia de Separação?

É importante diferenciarmos a ansiedade da separação ou angústia da separação do transtorno de ansiedade de separação.

A ansiedade de separação é um marco do desenvolvimento infantil que normalmente acontece com as crianças entre o oitavo mês de vida e os 3 anos de idade.

É comum acontecer que, por volta dos 4 meses, o bebê perceba que está separado da mãe, que ele é um ser independente. A partir disso, essa angústia ou ansiedade de separação pode ser gerada quando ele não está próximo da mãe e das pessoas que são mais queridas dele.

Quando falamos do Transtorno de Ansiedade de Separação,

ele também pode acontecer na fase inicial da vida do bebê, mas ele tende a aparecer quando a criança começa a vida escolar. Nesse caso a criança tem uma reação exacerbada quando está distante das pessoas queridas, como pai, mãe e as demais pessoas que cuidam dela.

A criança sente medo, não quer ficar sozinha e muitas das vezes não quer ir à escola ou sair de perto dos pais ou entes queridos, que são as pessoas que a fazem sentir-se segura.

Essa ansiedade, esse medo, essa separação, quando traz prejuízos funcionais à vida dessa criança, passamos a considerar Transtorno de Ansiedade de Separação, que já é caracterizado como uma doença mental a ser tratada, mas esse é um papo para outro momento.

2 – Quais os principais sinais da ansiedade de separação?

Os principais sinais da ansiedade de separação (voltando a lembrar aqui que é um marco do desenvolvimento infantil) são o choro da criança na ausência dos pais, a resistência a se afastar deles, uma irritabilidade um pouco mais exacerbada, às vezes alterações do sono, falta de apetite, resfriados. Esses são os sintomas mais comuns, claro que variando de acordo com a idade, com a fase em que isso acontece na vida do bebê.

3 – Como lidar com o bebê para que não sinta em demasia os efeitos da separação?

É muito importante deixar o bebê com as pessoas com que ele está acostumado a conviver, onde ele se sinta seguro. É sempre importante os responsáveis conversem com ele, tranquilizando-o, tendo paciência. Principalmente a mãe, cujo colo é o único que ele tende a querer nessa fase.

É importante deixar que a criança vá aos poucos desenvolvendo essa autonomia, essa independência.

Às vezes, quando os pais ficam muito superprotetores e não dão autonomia a essa criança para que ela vá descobrindo algumas coisas sozinha, isso acaba dificultando

e até contribuindo para que essa ansiedade de separação apareça com mais algumas características. Por isso é muito importante dar autonomia e sempre explicar à criança, ao bebê, que ele está seguro e que logo a mãe/pai/ente querido irá voltar.

Outra coisa boa a se fazer é brincar, por exemplo, de esconde-esconde, para que a criança comece a entender e assimilar esse “ir e voltar”. É importante também que os pais expliquem situações em que precisarem se afastar e que transmitam segurança.

Os bebês precisam muito ter esse “porto seguro” nos pais. Assim, quando estes conseguem trazer equilíbrio e segurança, e mostrar à criança que pode contar com eles, que ela está segura, isso favorece muito para que ela passe por essas fases de uma maneira mais branda, mais serena, mais leve. Sempre com muita paciência. E sempre lembrando que o bebê não tem consciência das próprias emoções e sentimentos, ele não entende o que acontece. Por isso é muito importante a gente falar, mas sabendo que nem sempre a criança vai entender o que a gente está falando. E então, dar tempo para deixar que as coisas aconteçam naturalmente.

4 - Quais as fases da ansiedade ou angústia de separação? Como lidar com elas?

As fases não são muito bem determinadas ou definidas, pois isso varia muito de criança para criança.

O importante é saber que pode acontecer aproximadamente entre o oitavo mês e os três anos. A fase mais comum é entre o 8º ou 10º mês até os dois anos de idade. Varia de

acordo com o desenvolvimento do bebê e também, claro, com a convivência que ele tem com os pais, pois às vezes o bebê é separado deles mais cedo ou por períodos maiores. É difícil a gente precisar.

Para concluir, o que os pais podem fazer é sempre dar muito carinho, atenção, se fazer muito presentes, passando um tempo de qualidade e saudável com seus filhos.



Rafael Giacobe

Psicólogo formado pelo Centro Universitário da Serra Gaúcha desde 2014. Atua na área Clínica com a linha Cognitivo Comportamental e também como técnico de referência no Serviço de Proteção Social Especial para PCDs e Idosos.

1 – Como o psicólogo pode saber, através de sintomas clínicos, da existência de sintomas mais severos da Ansiedade da Separação?

Quanto ao humor, as pessoas podem ter ansiedade, apreensão, ataques de pânico ou tristeza. No que tange a sintomas psicológicos, podemos citar depressão ou medo. Também é comum o choro, palpitações, pesadelos ou respiração acelerada. As crianças podem também relutar em ir à escola, entre outros sintomas. Avalia-se a quantidade e intensidade dos sintomas.

2 – De que forma o profissional pode atuar na prevenção ou atenuação dos efeitos nocivos da ansiedade excessiva em momentos de separação?

No próprio tratamento em psicoterapia, no caso das crianças, o foco é dado nas orientações aos pais.

3 – Há casos em que, mesmo sabendo que a Ansiedade da Separação tem as fases delimitadas na vida da criança, se faz necessário uso de medidas como medicação ou terapia?

É de fundamental importância uma avaliação prévia em que, se evidenciando a intensidade, é indicado o encaminhamento para avaliação médica para possível medicação, concomitantemente ao tratamento psicoterápico.



VISITE O INSTAGRAM E CONHEÇA MAIS

 @umaflorestafabulosa