



A CASA COMO UM ESPAÇO **SEGURO**

um guia para a Família





Criando um espaço seguro em casa

Criando a Sensação de Segurança

- - - - x

Crie uma sensação de segurança com seus filhos. Sim, você deve ter um espaço seguro em termos físicos, não deixar peças pontiagudas

na altura da criança ou ainda, deixar os produtos de limpeza inacessíveis. Mas esse não é o tipo de segurança de que estou falando aqui. A necessidade mais forte de seu bebê é se sentir seguro com você. As crianças são profundamente sensíveis aos seus ambientes.

Se você cria um ambiente de segurança, amor e estabilidade emocional, muitas coisas boas acontecem:

- O cérebro do bebê desenvolve um sistema saudável de resposta ao estresse, desenvolvido eficientemente e, em seguida, reduzindo os hormônios do estresse conforme necessário.
 - Com os hormônios do estresse em equilíbrio, os circuitos neurais do bebê para aprendizagem e raciocínio são protegidos. Os sistemas cardiovascular e imunológico podem funcionar corretamente.
 - Os menores estresses da vida ("Eu não quero isso!" - por exemplo) se tornam chances de crescimento, porque as relações de apoio amortecem os efeitos negativos do estresse.
 - O bebê vê suas respostas saudáveis a experiências estressantes e obtém respostas práticas de maneiras saudáveis. Em uma casa com altos níveis de conflito, por outro lado, o sistema de resposta ao estresse do bebê está danificado. O sistema é forçado a um estado de constante alerta alto ou embotado para reagir de forma muito leve ao estresse. O bebê não consegue formar um laço confiável e seguro com os cuidadores (leia mais abaixo em "Sincronicidade"). Mais tarde, é mais provável que a criança seja agressiva e delinquente.
-

Você pode pensar que os bebês são muito novos para entender que seus pais estão brigando, por exemplo. Mas bebês com menos de seis meses de idade podem dizer que algo está errado. A pressão sanguínea dos bebês e a elevação da frequência cardíaca, assim como os níveis do hormônio do estresse, o cortisol, aumentam.

“

A necessidade mais forte de seu bebê é se sentir seguro com você.

- Tonia Casarin

”



COMO LIDAR COM OS CONFLITOS.

- - - - X

Isso não significa que você nunca pode brigar. Nem todas as brigas dos pais prejudicam o desenvolvimento do cérebro de uma criança. Se você argumenta, você apoia seu parceiro e mostra pequenos sinais de

carinho, as crianças aprendem que você pode e que é capaz de gerenciar os conflitos de forma a preservar a harmonia familiar. Se você é

hostil com seu parceiro, fazendo ameaças e provocando insultos, ou ainda, você é fisicamente agressivo, é quando os conflitos prejudicam os filhos.

O sistema de estresse-resposta do bebê se desenvolve ao longo do primeiro ano. Os tipos de situações que aumentam o nível de cortisol mudam à medida que as experiências se acumulam no sistema de resposta ao estresse do bebê:

Recém nascido → Cortisol aumenta mesmo se o bebê é apanhado no colo

3 meses → Ser apanhado não é mais estressante, mas um exame médico é

6 meses → Cortisol é menos reativo durante um exame de médico e vacinas

9 meses → Sendo deixado com uma babá que não é confiável aumenta o nível de cortisol

13 meses → Bebê pode estar chateado sem aumento no cortisol



SINCRONICIDADE.

- - - - X

A sincronicidade cria um relacionamento confiável com a criança. Combinar os momentos de calma do bebê esperando pacientemente, e depois se engajar quando a criança

balbucia um som ou toma alguma ação, por menor que ela pareça, é uma

forma criativa e sensível da parentalidade. Isso significa que você está em sintonia com o bebê, ciente das sugestões dele e de prontidão para respondê-lo. Essa forma de parentalidade ajuda o bebê a formar um relacionamento confiável com você, chamado "laço seguro".

Os pais que continuamente ignoram ou rejeitam as propostas do bebê para interação e segurança não criam um relacionamento confiável. O laço afetivo e seguro não se dá somente quando o bebê está constantemente ligado ao seu corpo, enquanto cuidador. Estar fora de sincronia estressa o bebê.

Quando mãe e bebê estão em sincronia, seus ritmos biológicos também estão. Por exemplo, durante a interação face a face e olho no olho, seus batimentos cardíacos se coordenam com um atraso de menos de um segundo. Quando pai e bebê estão fora de sincronia, o bebê fica estressado.

O pesquisador de Harvard, Ed Tronick, realizou experimentos em que as mães simplesmente respondiam a um olhar vazio quando seus bebês queriam se envolver. Os bebês tentaram sorrir, apontando, acenando e gritando, tudo em vão. Os bebês então começaram a se afastar, chorar e cair. Quando as mães voltaram a responder aos bebês, eles levaram um momento para confiar neles novamente e se reconectar. Mas eles voltaram a se relacionar. Construir (ou quebrar) um relacionamento confiável com o bebê é um processo que acontece ao longo de vários anos.



MAIS MOMENTOS POSITIVOS.

- - - - X

Crie mais momentos positivos do que os negativos. Todos os casamentos e relacionamentos têm conflitos. Não importa se os dois tendem a comprometer-se em resolver uma situação com calma, ter grandes explosões e depois se recuperar, ou ainda, raramente enfrentar suas diferenças.

Todos os estilos de lidar com conflitos inevitáveis podem fazer relacionamentos felizes e estáveis. Segundo o pesquisador do casamento John Gottman diz, o importante é que seu casamento tenha interações mais positivas (tocando, sorrindo, elogiando, etc.) do que as negativas.

Ele diz que, em casamentos felizes, a relação de positividade é de cinco para uma. Ou seja, a cada cinco interações positivas, uma apenas é negativa. Não que você vá ficar contanto, exatamente.

Resumindo os trinta e cinco anos de pesquisa, Gottman diz que casais felizes:

- se comportam como bons amigos
- lidam com seus conflitos de maneiras gentis e positivas
- reparam interações negativas durante um argumento e/ou desentendimento
- processam completamente as emoções negativas.

Por outro lado, Gottman encontrou quatro comportamentos corrosivos que, se os casais se envolvem regularmente, levam ao divórcio em uma média de cinco anos e meio:

1 - Crítica: declarando suas queixas como um defeito de personalidade em seu parceiro. Por exemplo: "Você sempre deixa a louça ao redor para eu resolver, limpar e arrumar. Por que você tem que ser tão preguiçoso? "

Poderia ser assim: "Eu adoraria se pudessemos organizar a louça juntos".

2 - Desprezo: fazer declarações de uma posição de superioridade, muitas vezes enquanto pensa que a outra pessoa é um ser inferior. Por exemplo: "Essa não é a maneira correta de fazer isso".

Poderia ser assim: "Que tal você tentar fazer de outra forma? Já tentou desse jeito?"

3 - Defensividade: negando a responsabilidade, culpando circunstâncias fora de seu controle ou respondendo imediatamente com uma queixa própria. Por exemplo: "Eu não teria feito assim se você não

tivesse reagido desse jeito.” Ou ainda, "Você também não é perfeito", em vez de reconhecer a reclamação do seu parceiro.

Poderia ser assim: “Eu entendo, desculpe. Não fiz por mal.”

4 - Mutismo: em vez de dar os sinais habituais de que você está ouvindo fica em silêncio.

Poderia ser assim: Acena com a cabeça, faz "mm-hmm", ou ainda fala "estou te ouvindo, pode continuar”.

John Gottman diz que, ao invés de se tornarem defensivos e prejudiciais, as pessoas que sabem lidar com os momentos difíceis em um casamento, mesmo em suas disputas, demonstram flashes de carinho, intenso interesse e respeito mútuo. O mais importante é como você lida com seu conflito em um relacionamento e não a falta de conflitos. O mesmo é verdade com o seu relacionamento com seus filhos. E lembre que, o seu relacionamento no casamento é uma forma de educar seu filho.

“

Você está espelhando o que você prega e acredita em seu próprio relacionamento?

- Tonia Casarin

”
