



# GENTE PEQUENA TAMBÉM CRESCE

PSICOLOGIA EM MOVIMENTO

ALINNE GAMA

# Introdução

A beleza de criar filhos é que a gente se perde e se encontra no caminho... Quando uma mulher se descobre grávida, não está preparada para perceber que aquele bebezinho fofo, que muda a nossa vida totalmente, que tira nosso sono, que traz medo e preocupação, mostrando-nos como somos vulneráveis, ao mesmo tempo que nos faz rir com a mesma intensidade, também vai crescer.



## *Psicologia em Movimento*

A vida é crescimento constante, não estamos livres desta verdade.

# Introdução

O bebê cresce em nosso ventre e continua crescendo quando nasce e quando chega a nossos braços. Ele cresce quando começa a mamar, a chorar, a acordar, a sorrir, a descobrir as mãos, quando olha fixamente para nós, quando aprende a rolar, quando se senta pela primeira vez. Ele continua crescendo quando nascem os dentinhos, quando pega em nossos cabelos, quando grita, quando dá os primeiros passos, quando diz as primeiras palavras, quando vai pela primeira vez à escola... Os bebês crescem, e a gente finge que não vê. A gente até quer acreditar que eles não vão crescer, porque talvez assim seja mais fácil para nós. Queremos acreditar que serão nossos eternos bebês!

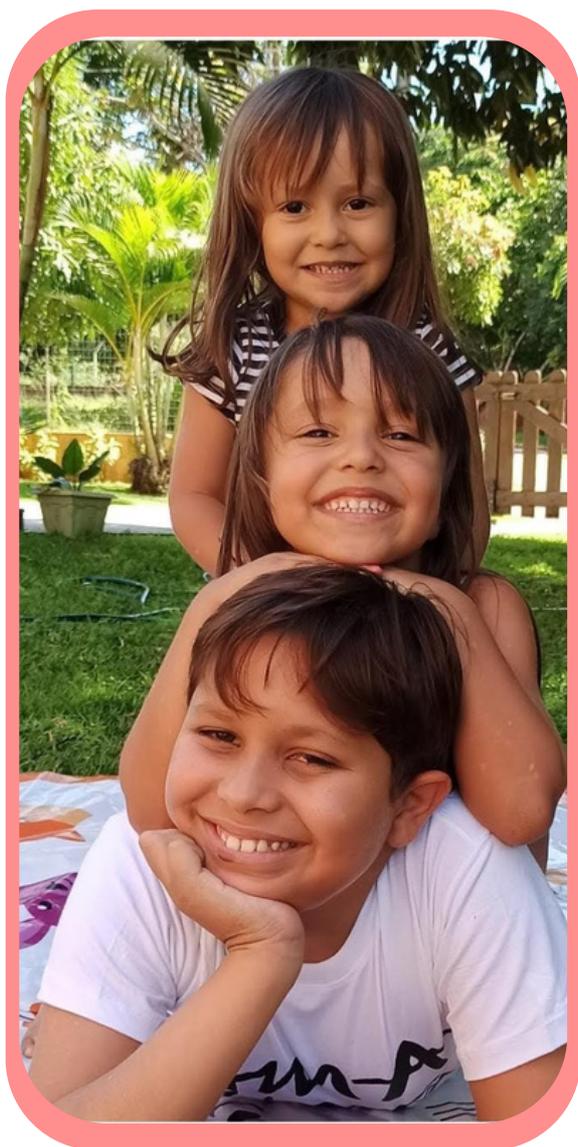
---

# Introdução

A grande maioria das mães não se lembra de que os filhos irão crescer. Esse é um sinal de que crescemos e nem nos demos conta da beleza que é ser “gente grande”.

Não estou romantizando os dias duros do puerpério nem os medos e as sensações de impotência que a gente vive com esses pequenos. Estou falando que, se a gente começar a aprender com eles sobre a potencialidade de cada fase, se desfrutarmos de cada situação com nosso coração de mãe e se deixarmos fluir as experiências que a maternidade pode nos ensinar, veremos que, ao final, é tudo uma questão de como nos tornamos adultos.

---



**Não, você não está  
sozinha.**

Quando uma mulher  
escolhe viver a  
maternidade, ela  
aceita a experiência  
única de construir um  
laço verdadeiro de  
troca afetiva com  
criança.

“Pensando como mãe de três filhos e como uma mulher que teve que aprender que, com ou sem a minha presença, os filhos crescem, foi que escrevi essas palavras para você.

---



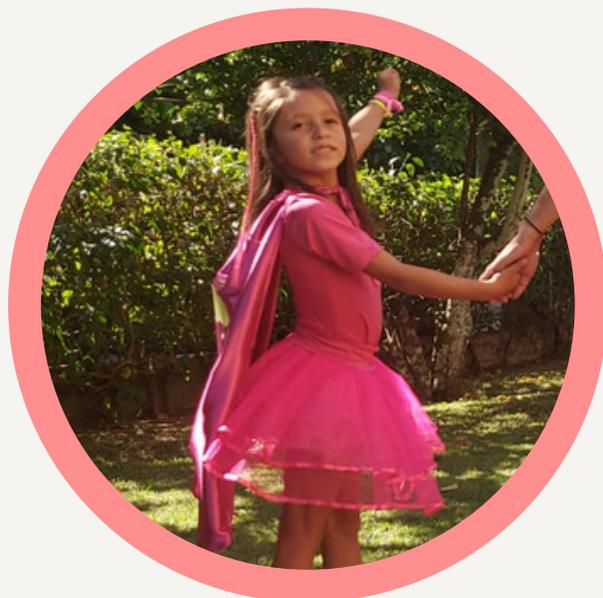
Como profissional de psicologia, desenvolvendo um trabalho em consultórios e no contexto escolar com as famílias, pude aprender com as crianças além da maternidade; pude aprender com as mães além dos espaços terapêuticos; pude aprender como mulher que tem o desejo de viver, de desenvolver ao máximo meu potencial como pessoa e de ser uma mãe que busca fazer boas escolhas no vasto universo materno.

Ninguém terá uma receita pronta para você cuidar de seu filho. Vocês terão de construir essa relação sozinhos! Mas uma coisa é certa: se você estiver disposta a aprender com ele, com o potencial das fases e da idade que ele vai alcançando, você irá se surpreender com o quanto a maternidade pode ser, sim, leve e prazerosa.

Conheça um pouco sobre as fases que a criança vivencia para se desenvolver de maneira saudável. Aqui, descrevo de forma geral os pontos fortes de cada fase, usando a idade como marco de referência, pois assim fica mais fácil, dentro de sua realidade, identificar que etapa você e seu filho estão vivendo.



**QUANDO MEU FILHO  
DEIXOU DE SER BEBÊ?**



**DESMISTIFICANDO  
A CRIANÇA NA FASE  
DE 04 E 05 ANOS.**



**CONHECENDO O POTENCIAL DAS  
CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS.**

## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

Ao completar 02 anos, a criança está pronta para desmamar e aprender sobre seu próprio corpo. É uma idade boa para começar o desfralde e ajudar seu filho a explorar toda sua capacidade.

Nessa fase, a criança deixa de ser um bebê e passa a descobrir todo o potencial de seu corpo. Entre 02 e 03 anos, a criança está olhando o mundo para além do corpo da mãe; ela sente seu corpo como uma ferramenta, principalmente se ela começa a frequentar a escola. Aquele bebezinho que a gente carregou no colo agora quer a liberdade de se movimentar. Ele deseja testar seus limites, quer explorar, escalar, correr, pular, gritar, sujar-se...

---

## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

Eu costumo dizer que é a fase das primeiras descobertas “corporais” de uma criança. Ela não alcança a verbalização como nós, pois ainda está descobrindo as palavras, mas sente as emoções.

A criança acumula experiências por meio das atividades corporais e sensoriais, e nós adultos podemos apoiá-las mediante brincadeiras, contação de histórias curtas e momentos musicais, utilizando a música para nos comunicarmos, dançando e cantando. Por isso, aproveite essa idade para ensinar brincando junto com a criança.



## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

A criança começa a fazer assimilações de comandos por meio de uma rotina que traga a ideia de tempo para cada situação. Ela é capaz de compreender que há lugares para brincar, para comer, lugares seguros e perigosos, sem que você precise falar diretamente com longas explicações. A criança é capaz de sentir medo e insegurança, mas não está pronta para entender verbalmente esses conceitos, diferentemente de nós, adultos.



### *Psicologia em Movimento*

Então como posso ensinar uma criança sobre limites sem explicá-los verbalmente?

### **Vamos pensar a respeito a partir de um exemplo?**

Em uma brincadeira no balanço, você pode começar empurrando a criança lentamente e observar se ela está gostando; aos poucos, você pode aumentar a velocidade e, conseqüentemente, a altura, e então verbalizar algo como: “Olha como você é corajosa! Está indo mais rápido, está indo mais alto. Você está gostando assim?”. Dessa forma, a criança irá demonstrar se está se sentindo confortável ou não.

Em um determinado ponto, você pode dizer: “Pronto, nesta altura é melhor parar, porque se eu balançar mais forte, você pode cair e se machucar. Gosta assim?”.

---

## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

Continue mostrando como o balanço pode ser divertido, trazendo sua ideia de segurança. Depois, deixe que a criança brinque sozinha; ela irá conseguir se balançar até seu próprio limite. Observe-a e, quando ela terminar de brincar, dê-lhe os parabéns por ter aprendido a brincar sozinha e com segurança.

Essa é só uma das inúmeras possibilidades de brincar com a criança e ensiná-la sobre limites, sobre a hora de começar, desenvolver e concluir tarefas. Lembre-se de que, nessa idade, ela é capaz de aprender e realizar algumas atividades e também de assimilar conceitos simples, como certo e errado, segurança e perigo.

---

## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

Isso pode ser trabalhado arrumando os brinquedos, colocando a roupa no cesto de roupa suja. A criança pode pegar fruta na fruteira que esteja em altura segura, pode tomar água sozinha, comer sozinha, sempre com a sua supervisão, afinal esse “sozinha” é para construir a visão que “ela é capaz” em você e “eu sou capaz” na criança.



## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

São através de pequenas tarefas que o adulto pode ensinar fazendo junto para depois a criança realizar sozinha.

É o que estimula a autonomia e desenvolve a autoestima e o sentimento de que “eu consigo”, de forma saudável.



## 1. QUANDO MEU FILHO DEIXOU DE SER BEBÊ?

---

Aprender que nossos filhos vivem ciclos de desenvolvimento nos ajuda a entender melhor nossos medos enquanto pais. Não podemos proteger nossos filhos o tempo inteiro, mas podemos ensiná-los a proteger a si mesmos em cada fase da vida.



## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

### **Como posso ensinar meu filho sobre rotina se ele ainda é tão pequeno?**

Nessa fase, as crianças estão saindo da ideia corporal para a identificação com os espaços. Elas percebem o mundo a seu redor e conseguem se expressar além das emoções, trazendo na fala suas impressões, mas ainda não compreendem todos os conceitos das palavras e a ideia de conversação, como nós adultos já estamos habituados.



## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

As crianças de 04 a 05 anos são capazes de realizar tarefas como vestir a própria roupa, escovar os dentes, ajudar com os pets (colocando a comida deles, por exemplo), subir e descer escadas, imitar os adultos e reproduzir imagens, como desenhos, números e letras. Elas conseguem identificar conceitos simples de comparação, como maior e menor, observam as pessoas ao redor e iniciam a ideia de pares e amizade, por meio da identificação emocional. Além disso, elas mostram interesse por atividades físicas, como esportes individuais (natação, balé, artes marciais etc.), aprendem a compartilhar e percebem a sensação de medo e perigo a partir das próprias experiências.

---

## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

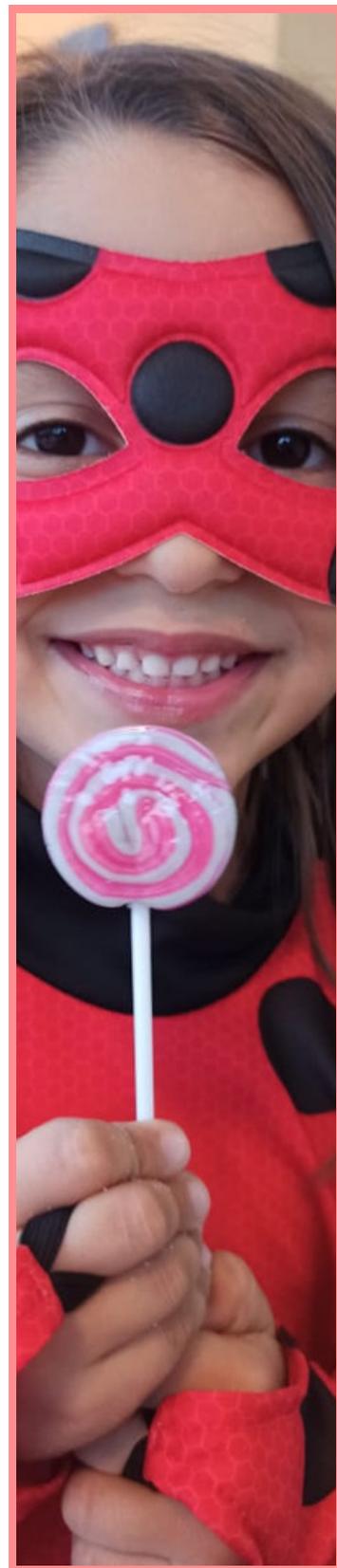
Essa é a fase em que ela tem um potencial de aprendizado maior que o da fase anterior (de 02 a 03 anos), pois agora enxerga o mundo com a própria percepção e formula o que aprende, criando seus próprios mecanismos de defesa, e assim vai formando seu jeito de existir no mundo.



## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

Por isso, é comum perceber a criança nessa faixa etária falando sozinha. Ela é capaz de criar histórias, misturando o que aconteceu de verdade com ideias de sua cabeça, pois são muito imaginativas. E, sim, elas podem mentir! É onde começa o verdadeiro encontro com a criatividade e brincadeiras de faz de conta. Usar histórias mais elaboradas, trazendo figuras de super-heróis, facilita a verbalização de novos conceitos e limites.



## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---



Você pode brincar de teatro; usar brinquedos para falar sobre respeito, sobre amizade e fantasiar-se de personagens para construir conceitos sobre coragem e sobre como enfrentar os desafios na escola, como um colega que se mostrou mais agitado ou grosseiro. É válido usar o lúdico, as ideias de bem e mal, mas sempre mostrando que todos têm um lado bom e que, às vezes, os “vilões” apenas são pessoas que ainda estão aprendendo sobre aquele determinado assunto.

---

## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

É nessa fase que as crianças costumam testar o limite do outro, por isso parece que ficam mais “teimosas”, parecem saber o que querem. Na verdade, elas descobrem o poder das palavras e já sentem sensações de prazer. Ou seja, “estar feliz é bom”, “brincar é bom”, “comer o que eu gosto é bom”, “fazer algumas atividades que os adultos pedem não é bom”. Então, “só quero sentir esta sensação, porque com essa outra eu não me sinto bem”. É exatamente nessa fase que nós, adultos, temos uma responsabilidade ainda maior de trabalhar os conceitos de limite.

---

## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

Um exemplo de como ensinar sobre limites é criar, junto com a criança, um cenário visual de rotina. Façam-no em uma cartolina ou quadro, visualizando as atividades que são de responsabilidade da criança, ou seja, seus deveres e suas obrigações, e, junto a isso, as brincadeiras e os momentos de lazer. Assim, ela perceberá o que gosta de fazer para se divertir e o que precisa aprender.



## 2. DESMISTIFICANDO A CRIANÇA NA FASE DE 04 E 05 ANOS

---

Ao elaborar esse cenário com seu filho, use sua ideia de segurança e responsabilidade. Você é o condutor dessa rotina e, para fazer sentido para a criança segui-la, é preciso que ela envolva o dia a dia real de sua casa.

Gosto de sugerir a separação do dia por turnos: o que fazemos pela manhã? Pausa para o almoço. O que fazemos à tarde? Pausa para o jantar e para o banho. À noite, é hora de relaxar, descansar a cabecinha e o corpo para curtir o dia amanhã!

“Quando os pais conhecem as potencialidades de cada fase da vida de seus filhos, ensinar sobre o certo e o errado fica mais leve.

---

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

As crianças de 06 a 10 anos estão na melhor e mais desafiadora fase da vida, pois se tornam independentes dos pais, mostrando-se livres, capazes e inteligentes, mas ainda precisam desenvolver o que chamamos de inteligência emocional. Nessa fase, as crianças já se expressam muito bem por meio da fala; são capazes de perceber os espaços e compreender conceitos mais complexos, como piadas e jogos linguísticos, mas ainda não “sabem perder”. Elas estão na melhor época para aprender sobre qualquer tema, desde que ensinado com a linguagem mais adequada a sua idade.

---

### 03. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---



#### *Psicologia em Movimento*

O que fazer com esses “miniadolescentes”?

Separo essa fase em dois marcos: de 06 a 07 anos e de 08 a 10 anos, uma vez que, se observarmos o comportamento de uma criança de 06 a 07 anos, veremos que ela ainda carrega pontos da fase anterior, em que precisa de colo e carinho quando se frustra.

---

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

Na escola, começa um período em que as brincadeiras deixam de fazer parte da rotina e as regras e obrigações se mostram mais ativas no dia a dia das crianças. A criança que não vivenciou anteriormente conceitos de regras, limites e rotina, acaba sofrendo mais para se adaptar a esse novo ciclo. Esse é o momento em que os adultos enxergam os “pontos fracos” do filho. Porém, mesmo sendo mais trabalhoso, é possível ajudar a criança mediante exercícios dirigidos em família.



### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

Nessa faixa etária, brincar e fazer tarefas com os adultos é muito prazeroso. A criança se sente animada por pertencer, tendo a ideia de que já consegue fazer também. Assim, você pode convidá-la para ir ao mercado, fazer compras de casa, dar banho no pet com você, ajudar a lavar o carro, arrumar o quarto, o guarda-roupa, separar brinquedos para doar, aguar as plantas, colocar a mesa, enxugar a louça. Também é interessante jogar dominó, quebra-cabeça e jogos de mímicas e andar de bicicleta ao lado dela, cada um com a sua. É se fazer presente em atividades que a criança observe você fazendo algo junto com ela.

---

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

É importante inserir a criança em situações cotidianas nas quais você pode ensinar sobre limites e regras sociais, como aguardar a vez em uma fila, instruindo-a sobre paciência e respeito ao espaço do outro. Peça à criança que escreva a lista do mercado antes de sair de casa e, no local, observe se ela respeita o que está escrito na hora de comprar. Esse exercício trabalha a ideia de “não posso tudo”, ou seja, a frustração, valorizando o que é necessário para aquele momento e não apenas “a minha vontade”.

---

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---



Para quem já está com esses conceitos desenvolvidos, a ideia é investir no que a criança demonstra ter interesse. É hora de introduzir atividades como leituras que despertem valores e novos conceitos sobre humanidade, o aprendizado de instrumentos musicais, a prática de esportes em equipe e o cultivo de hobbies.

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

As crianças na faixa etária de 08 a 10 anos, por sua vez, estão prontas para vivenciar a união da fala com as emoções. A essa altura, elas sentem suas emoções mais reguladas, escondendo-as ou mostrando-as quando querem. Elas sentem o medo de forma mais clara, escolhem os amigos e sentem o peso de críticas e elogios.



### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

Na escola, essa é a fase em que observamos o fenômeno do bullying, pois, como as crianças passam a interagir a partir de interesses pessoais e não mais pela afetividade, os grupos se formam e os líderes e liderados se mostram claramente, deixando visível a personalidade que está por vir na adolescência. É nessa etapa que os adultos devem se fazer presentes pela afetividade, soltar um pouco a ideia de criticar e julgar, para ouvir e acolher. Mas como fazemos isso?

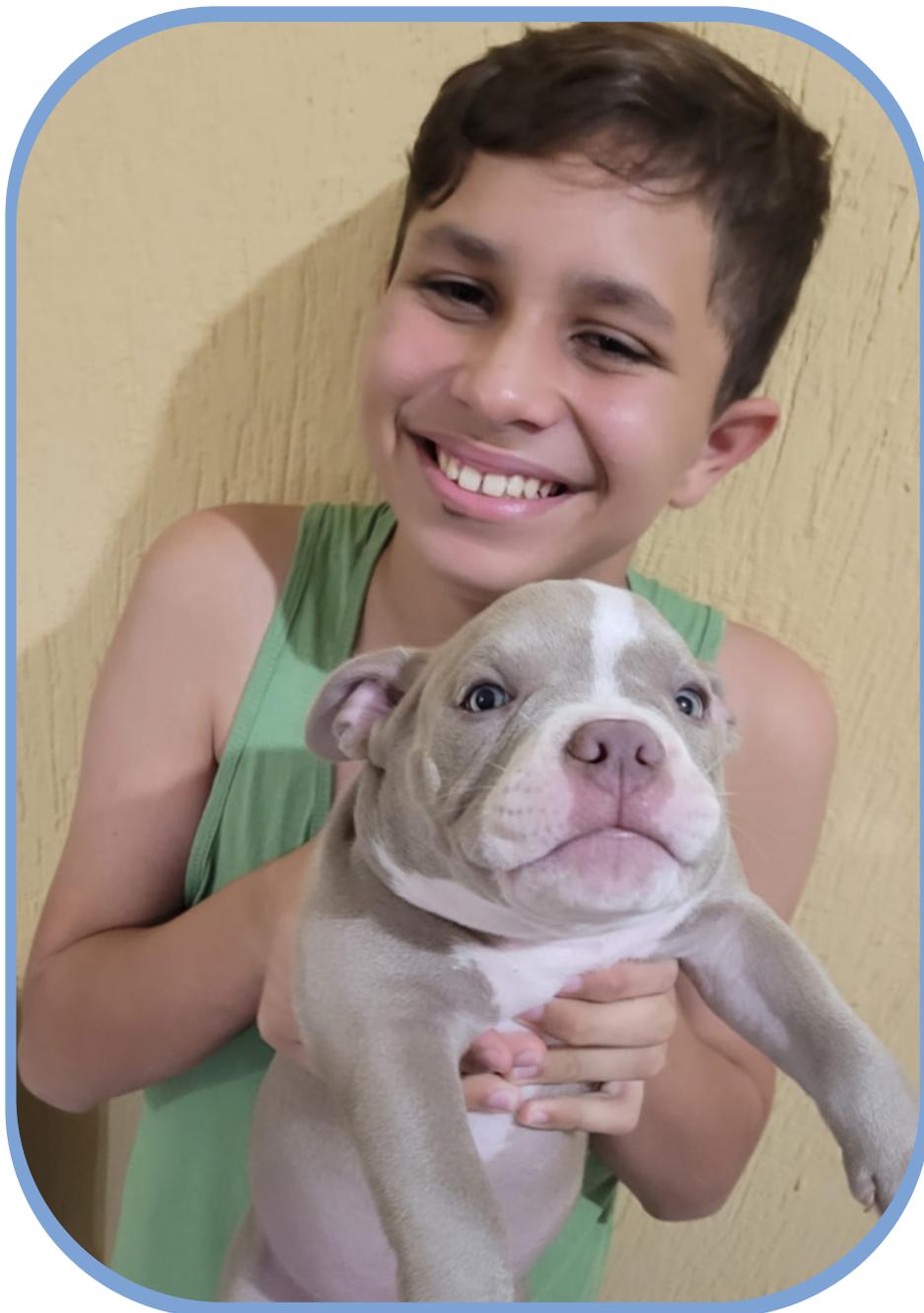
Acolher é estar aberto a um tempo de pausa e carinho. Sentar-se a sós com a criança para tomar um sorvete ao ar livre, perguntar sobre seus interesses e suas ideias, ouvir mais suas percepções para observar como ela está se mostrando para o outro.

---

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

O que seu filho pensa, quais são os medos dele, quais são seus sonhos e desejos, o que gosta de fazer, o que gosta de comer?



### 03. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

“Você sabe responder essas perguntas? Já perguntou a ele?”

Fazer brincadeiras de “quem sou eu”, respondendo questionários de entrevistas para gostos pessoais, falar sobre profissões e imaginar o futuro são exercícios que os adultos podem proporcionar aos filhos e, assim, vivenciar momentos de qualidade, desenvolvendo a auto percepção da criança e construindo a ideia de amor próprio e de respeito às diferenças.

Aprender com os nossos filhos é descobrir as nossas próprias imperfeições. É ter a oportunidade de fazer o que “não me ensinaram”; é amar plantando a nossa própria semente no coração de quem pode viver uma versão melhorada de nós.

---

### 3. CONHECENDO O POTENCIAL DAS CRIANÇAS DE 06 A 10 ANOS

---

Os filhos crescem mais rápido do que podemos aproveitar. Tudo que é novo pode ser desafiador, mas, com boa vontade e desejo de aprender, os erros se tornam parte do processo e os acertos se mostram como lindas lembranças. Viver é desfrutar da pessoa que você se tornou e, junto com isso, vêm os papéis que assumimos ao longo de nossa caminhada. Seja como mãe ou como profissional, o importante é não fugir da mulher que você pode se tornar a cada dia.



## DEPOIMENTOS

"Em todos esses anos como mãe e educadora, sei que ser bem acolhido na escola é um diferencial para uma família em todas as suas singularidades. Então, eu vejo em Alinne esse acolhimento quando encaminho uma família para orientações; sinto que ela recebe com o coração, e com cada família, ela desenha um mapa onde a criança é o tema principal. A criança muitas vezes traz em seu comportamento o que vê através dos olhos dos pais, e tentar conduzir e orientar faz da psicóloga atuante na escola um diferencial na vida de todos. Obrigada pelo seu trabalho, Alinne." (Celly Vianna)

"A experiência com a psicóloga da escola, que nem sempre damos muita importância, foi muito esclarecedora desde o começo de nosso contato, para respeitarmos de forma consciente as fases do meu filho e sua adaptação na escola. Depois, tivemos uma necessidade pessoal com relação às preocupações de mudanças na vida familiar do meu filho e, mais uma vez, pudemos contar com a orientação de Aline que nos orientou com muita delicadeza, cuidado e atenção. Sua competência e sensibilidade ao problema que levamos nos ajudou demais a encaminhar a situação de forma segura, pacífica e gradativa.

Muito feliz de ver a psicóloga da escola como mais um braço de apoio na construção do universo de nossa família." (Monique Mendes)

“Num momento em que eu enfrentava muita dificuldade de comunicação com meus filhos, principalmente o mais novo, de cinco anos na época, fui chamada à escola para uma conversa com a psicóloga. Baseado nas observações do meu filho na escola, ela me fez perguntas simples, que me fizeram olhar minhas condutas e o momento de minha família por um outro ângulo.

Baseado nas respostas que pude lhe dar, ela foi mais além, e me deu uma sugestão de uma pequena mudança para eu experimentar no meu comportamento com a crianças.

Naquele mesmo dia, já senti as coisas fluírem melhor.

Lembro do alívio que senti em ter ouvido e dado ouvidos àquela conversa, especialista porque na semana seguinte minha criança de 5 anos foi elogiada pela melhora em sua própria conduta.

Mais do que construir pontes, a psicologia na escola diminui a largura do rio entre a família e a escola. Esse acolhimento constante traz resultados imediatos e duradouros.” (Katyayane Couto)

Quando assumimos o compromisso de ensinar uma criança, devemos cuidar principalmente das nossas ações. Como adultos, muitas vezes não percebemos o quanto ficamos expostos a sentimentos de vulnerabilidade e acabamos confundindo o amor com a permissividade. Portanto, não tenha receio de pedir ajuda ou buscar orientação profissional, afinal, estamos em constante aprendizado e a maternidade é uma prática genuína do amor.

Desfrute de cada fase da sua vida junto com o seu filho!

Com amor,  
Alinne Gama

[www.alinnegama.com.br](http://www.alinnegama.com.br)  
[@alinne\\_gama](https://www.instagram.com/alinne_gama)



*Obrigada!*