

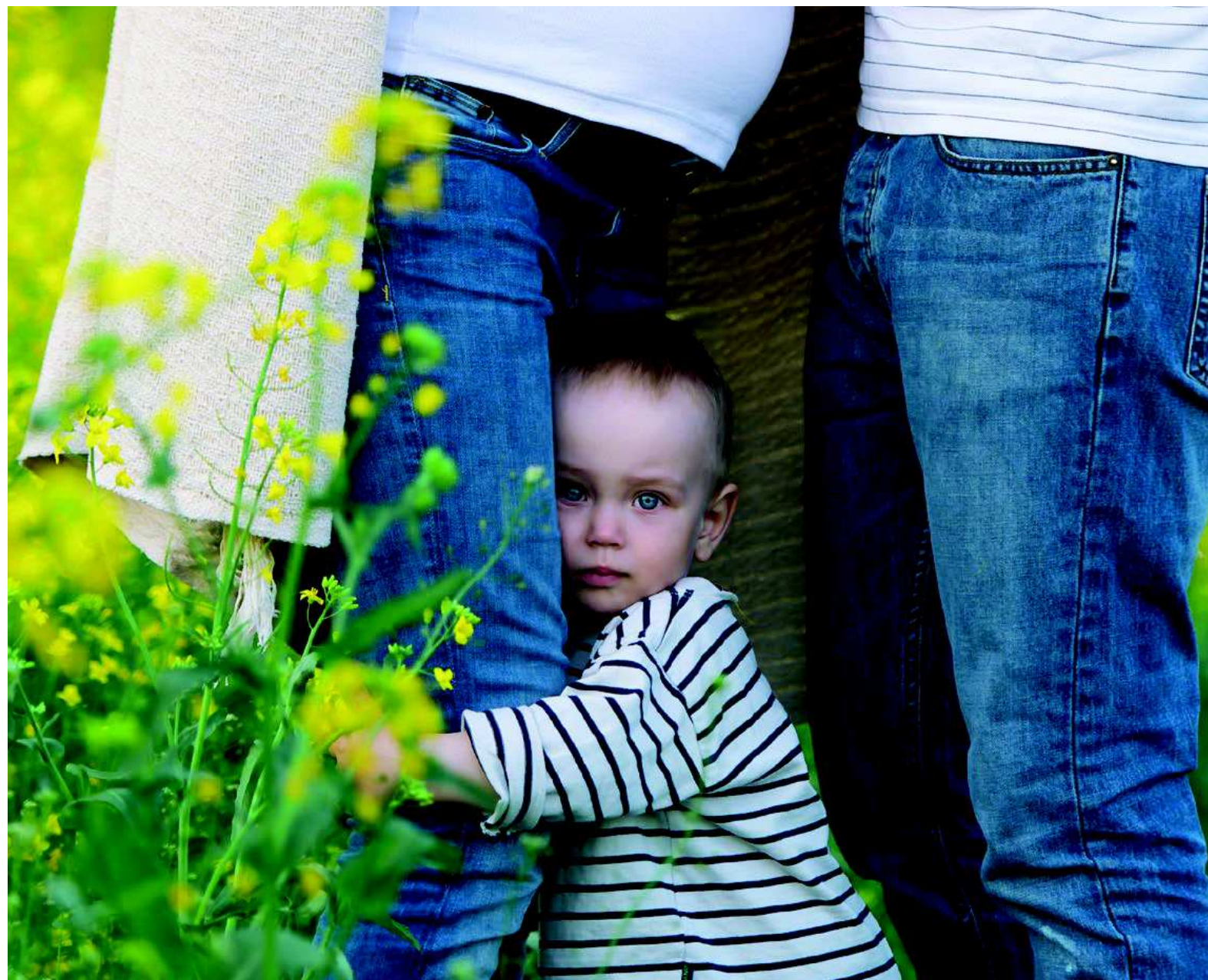
Só quer a mãe!

De um dia para o outro, o pai passa a ser “persona non grata” para o bebé. Não pode mudar a fralda, nem dar banho, tão-pouco adormecê-lo. É uma fase e é bastante comum, mas é desgastante tanto para o pai como para a mãe. Saiba como ultrapassá-la.

O pai não, a mãe!” A frase é repetida vezes sem conta, ao longo do dia. João, 19 meses, decidiu há algum tempo que lá em casa só a mãe o pode vestir, alimentar, dar banho, ler a história antes de dormir, dar a mão para passear na rua... “O pai não!”, atira com determinação – e uma certa maldade – sempre que o pai toma a iniciativa de colaborar numa destas tarefas. “Ele tenta das mais variadas formas e com uma paciência infinita, mas não adianta... O João simplesmente recusa. Por vezes, torna-se complicado (e bastante frustrante!) porque não consigo fazer tudo”, conta a mãe, Sofia. “Quando tenho de sair, então, é o fim do mundo, fica inconsolável!”. A esperança é que “isto seja só uma fase”. Sim, é uma fase e é bem mais comum do que se possa imaginar. “Até aos três anos dá-se o processo que de-

signamos por ‘vinculação precoce’, em que o bebé estabelece uma relação privilegiada com o seu cuidador principal, geralmente a mãe, que se torna a principal figura de vinculação do bebé. Durante esta fase é natural que os bebés demonstrem um maior apego à mãe, é algo que faz parte do desenvolvimento normal da criança”, esclarece a psicóloga Cláudia Madeira Pereira, sublinhando que “quando a criança continua a querer só a mãe para além desta fase, os pais devem ficar atentos, pois isso não é saudável”.

A preferência primordial pela mãe “é natural, sobretudo nos bebés amamentados”, confirma o pediatra Harvey Karp, autor do livro “O bebé mais feliz do mundo”. Na realidade, explica, “são as mães que asseguram aos bebés a maior parte das suas necessidades imediatas, de uma forma regular e várias vezes ao dia, como seja o leite materno e o toque suave da pele”.



Além da tendência natural do bebê para criar um vínculo mais forte com a mãe, há outros fatores que podem agravar esta dependência. E esses devem ser contrariados. “Podem existir várias explicações para esse comportamento de dependência e apego excessivo à mãe. Uma delas é o excesso de zelo da mãe”, refere Cláudia Madeira Pereira. E explica: “Imagine uma mãe que quer fazer sozinha tudo o que diz respeito ao bebê e acaba por não dar oportunidade a outras pessoas de se aproximarem ou relacionarem com a criança”. Outra explicação possível “está relacionada com a própria personalidade do bebê, visto que algumas crianças exibem uma tendência para relações de maior dependência”.

Fomentar relações

A atitude da mãe, “para não perpetuar o comportamento de dependência e apego excessivo

da criança, é fundamental”. É preciso contrariar “a tendência para o excesso de zelo da sua parte e promover a relação afetiva da criança com outros cuidadores, especialmente o pai”, lembra a psicóloga, sublinhando que “quanto mais a mãe reforçar o apego excessivo da criança a si, mais difícil será depois a separação em situações de distanciamento”. Por isso, é essencial que “a mãe deixe a criança conviver e relacionar-se com outras pessoas para além de si”. E que saiba aproveitar esses momentos “como ocasiões em que pode cuidar de si ou fazer alguma coisa especial, sem culpas ou receios”.

Convém lembrar que a aproximação e o relacionamento de outras pessoas com o bebê são essenciais para “o seu desenvolvimento psicossocial”. Os bebês “muito dependentes e excessivamente apegados



“É importante que a mãe permita e apoie a aproximação do pai ao bebê, mas também é importante que o pai se esforce por se aproximar e participar na vida da criança”

às mães tornam-se geralmente crianças ansiosas, inseguras, e com tendência para a baixa autoestima e baixa autoconfiança (porque desenvolvem crenças de que não são capazes de fazer as coisas sozinhas)”, alerta Cláudia Madeira Pereira.

O rejeitado

É natural que este forte vínculo entre o bebê e a mãe possa fazer o pai sentir-se à parte ou até mesmo rejeitado e magoado. Contudo, é importante que o pai compreenda e não leve a situação “a peito”. Na realidade, não é nada pessoal, nem se trata de gostar menos do pai do que da mãe – embora às vezes pareça... Pedro Marques sabe bem qual é a sensação de se sentir rejeitado pelo próprio filho de dois anos. “De um momento para o outro deixou de correr para a porta quando eu chegava a casa e de saltar para o meu colo para me abraçar. Assim que eu entrava em casa, ele gritava ‘Quero a mamã!’. Deixei de conseguir mudar-lhe a fralda ou dar-lhe banho. Só queria a mãe. No início senti-me triste, e até pensei que estaria a fazer qualquer coisa errada, mas depois tentei relativizar. Espero

que passe!”, diz com um sorriso de esperança. Mais uma vez, a mãe tem um papel fundamental neste cenário, sobretudo quando o bebê ainda é pequeno: “Deve apoiar e incentivar o pai a aproximar-se dele”. De início, explica Cláudia Madeira Pereira, “pode ser importante a presença da mãe junto do pai para que o bebê perceba que o pai é alguém em quem pode confiar. Depois, a mãe pode diminuir gradualmente a sua presença, estimulando os momentos a sós entre o pai e o bebê, de maneira a que a criança se aproxime cada vez mais do pai e vá diminuindo o apego excessivo à mãe”. O mesmo se passa nos momentos dos cuidados ao bebê: o pai deve participar na alimentação, no banho, na troca da fralda, etc. “Mesmo que a criança ofereça alguma resistência de início, o pai deve continuar a esforçar-se por participar, mantendo o ânimo e o bom humor, para criar uma aproximação positiva e progressiva à criança”.

A brincadeira pode ser o pretexto certo para restabelecer e aprofundar a relação entre a criança e o pai e voltar a incluí-lo na equação: o truque é deixar a criança escolher a brincadeira, o jogo, a história que quer ouvir, a

Dicas para pais “rejeitados”

Entre na brincadeira

Quando a criança estiver a brincar, aproxime-se, observe e tente entrar na brincadeira, aos poucos, sem pressões. A probabilidade de a sua presença ser tolerada e aceite é grande, sobretudo se estiver disposto a deixar o bebé liderar o divertimento.

Aposte no trabalho de equipa

Convide a criança para o ajudar em algumas tarefas como passear o cão, ir comprar o jornal, regar as plantas na varanda. Os mais pequenos adoram ajudar os pais e ficam

orgulhosos por poderem colaborar.

Fique por perto

Quando a mãe estiver a cuidar do bebé (banho, muda da fralda, alimentação), não se afaste.

Mesmo que não participe, fique por perto, fale com a criança com boa-disposição e deixe que a sua presença se note.

Estabeleça um “tempo de família”

Dedique alguns minutos por dia (nem que sejam 15 minutos) para se divertirem em conjunto (mãe, pai e filho): escolham um jogo simples,

rebolem no chão enquanto fazem um ataque de cócegas, leiam um livro à vez...

Não encare esta fase como um ataque pessoal

Os especialistas concordam que é apenas uma fase, que pode durar semanas ou alguns meses, mas que passa. Não perca a esperança, redobre a paciência e não deixe escapar as oportunidades de reconquistar o bebé. A certa altura, os pratos da balança vão equilibrar-se de novo.

atividade que quer fazer naquele momento, sem que o pai dê indicações, sugestões ou orientações. É deixá-la liderar e decidir. Ao participar nas suas brincadeiras preferidas, o pai vai, aos poucos, ganhando espaço e tempo, essenciais para reconquistar a sua posição junto do bebé.

Por volta dos dois anos, os bebés começam a mostrar com muita determinação (e teimosia) as suas preferências

Pais separados

Quando o casal está separado, o problema pode ser bastante mais complicado de gerir. E exige muita cooperação, paciência e, acima de tudo, a consciência de que o divórcio não deve interferir no papel de pais. “É importante que a mãe permita e apoie a aproximação do pai ao bebé, mas também é importante que o pai se esforce por se aproximar e participar na vida da criança”, salienta a psicóloga, sublinhando que é essencial “separar as questões do divórcio das questões parentais, caso contrário podem existir consequências para o desenvolvimento psicoemocional da criança”. Se o bebé não quer ir com pai, “pode ser importante que a mãe o acompanhe de início e interaja de forma positiva com o pai, para que a criança possa sentir-se segura com ele”.

Depois, “a mãe deve afastar-se gradualmente”. É sempre bom lembrar que “o choro e a ansiedade passarão naturalmente pouco tempo depois de a mãe deixar a criança”. Por isso, a atitude da mãe no momento da despedida é muito importante: “deve evitar mostrar preocupação ou ansiedade, caso contrário irá reforçar a ansiedade de separação da criança”. Para ajudar nesta transição, a criança deve levar consigo alguns dos seus brinquedos e/ou objetos preferidos. Por outro lado, aconselha Cláudia Madeira Pereira, na casa do pai “é importante manter um ambiente agradável para a criança e semelhante àquele a que ela está habituada, para que se possa adaptar mais facilmente e se sinta segura”. Se ainda assim “a criança continuar a manifestar muita angústia e os problemas persistirem, é fundamental que os pais procurem ajuda psicológica especializada”, sublinha. Separados ou não, a verdade é que esta fase é dura tanto para o pai (que se sente rejeitado) como para a mãe (que se vê assoberbada com toda a atenção e trabalho que lhe é exigido). Por isso, há que respirar fundo, pôr em prática – em conjunto – algumas estratégias e esperar que passe! Convém não esquecer também que, por volta dos dois anos, os bebés começam a mostrar com muita determinação (e teimosia) as suas preferências: só quer beber no copo verde, quer ouvir todos os dias a mesma história ao deitar... só quer a mãe! Depois passa. **P&F**