

CRIE **FILHOS**, NÃO TRAUMAS



MATERIAL CRIADO
POR JARID ARRAES

OLÁ!

Oi, eu sou Jarid Arraes. Este material é parte do conteúdo que disponibilizo para os participantes dos meus cursos, como *Escrevendo o Trauma*, e que indico como referência e fonte para os ensaios que publico online.

Este é um trabalho que compartilho gratuitamente, foi feito exclusivamente por mim, e não pode ser utilizado para fins comerciais. Todos os créditos devem ser atribuídos.

Compartilhe com mais pessoas e boa leitura!





INTRODUÇÃO

Educar um ser humano não é um processo de dominação. Quando submetemos uma criança ao medo, à gritaria, à coerção ou à agressão física, fraturamos a sua arquitetura neural em desenvolvimento. A violência — seja ela física, verbal ou psicológica — é um agente corrosivo no tecido da psique infantil. Ela gera cicatrizes no sistema nervoso, “programando” a criança para sobreviver em estado de defesa, em vez de se desenvolver com curiosidade e segurança.

Nas páginas a seguir, você encontrará abordagens embasadas na **neurociência**, na **psicologia do desenvolvimento** e na **teoria dos sistemas**. Abordagens resultantes de estudos científicos e desenvolvidas por especialistas como a Dra. Becky Kennedy, a Dra. Shefali Tsabary, o Dr. Daniel Siegel e a Dra. Tina Payne Bryson.

Embora cada um desses pesquisadores ofereça uma lente distinta, variando desde a integração neurobiológica do cérebro até a desconstrução do ego parental e o foco no “bem interno” da criança, todas convergem para uma mesma espinha dorsal inegociável: a criança precisa de conexão segura e limites firmes, e o adulto precisa curar a própria desregulação emocional para poder atuar como um guia.

Este material também inclui uma entrevista exclusiva com a psicóloga brasileira Thais Basile, autora dos livros *Nossa infância, nossos filhos* e *Atravessando o deserto emocional: Os impactos de fazer parte de uma família emocionalmente adoecida*.

Por fim, o aprendizado não precisa e não deve se encerrar nestas páginas. Ao final da cartilha, indico as três obras nas quais me baseei para a criação deste conteúdo. É um mapa seguro para pais, mães, cuidadores e educadores que desejam se aprofundar na literatura primária que fundamenta o cuidado respeitoso.



PREPARE-SE

Para que a educação respeitosa funcione, é preciso entender que uma família funciona como um **organismo vivo** e **interdependente**. Para que o corpo viva bem, cada órgão precisa cumprir sua função. O colapso ocorre quando as funções se misturam ou falham.

O PAPEL DOS PAIS

A função do adulto é fornecer a **estrutura do sistema**: limites, validação, empatia e, acima de tudo, segurança. É a contenção firme que impede o colapso.

O PAPEL DOS FILHOS

A função da criança é **explorar**, **testar** os limites do ambiente e **expressar** a fluidez caótica de suas emoções.

REGRA DE OURO

Não cruze as fronteiras. Crianças não ditam os limites (não são a estrutura); adultos não ditam o que a criança deve sentir (não controlam a expressão).





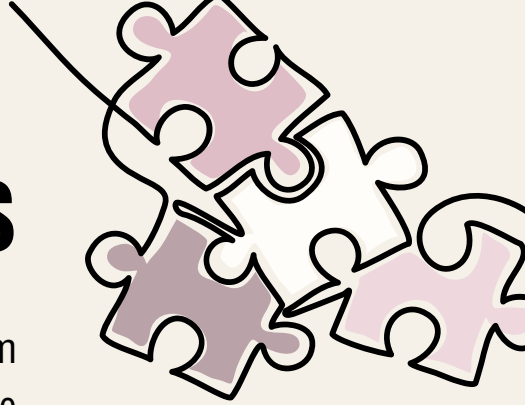
SEGURANÇA

O instinto primário de um sistema é a sobrevivência. A segurança psicológica e física antecede o conforto. O trabalho do adulto não é manter a criança anestesiada contra a dor ou sempre feliz, mas mantê-la segura.

Não há nada mais aterrorizante para uma criança do que perceber que seus pais têm medo de suas emoções. Se o adulto recua diante de uma birra por medo do conflito, a criança recebe uma mensagem visceral: **“Se eu perder o controle, não há ninguém forte o suficiente para me resgatar.”**

Afastar irmãos que estão se agredindo ou segurar uma mão que tenta bater não é punição, mas sim atuar como contenção. O adulto diz, com o corpo e a voz: **“Estou fazendo o meu trabalho de manter você seguro. Consigo lidar com o seu caos.”**

LIMITES E FRONTEIRAS



Existe um equívoco perigoso quando se fala em educação respeitosa: a confusão estrutural entre empatia e ausência de regras. Conectar-se com a emoção de uma criança e validar o seu sofrimento não significa, sob nenhuma hipótese, deixá-la fazer o que quiser. Amar e cuidar exigem a coragem de sustentar o contorno.

CONTENÇÃO BIOLÓGICA

A ausência de limites não é libertadora; neurologicamente, ela é aterrorizante. Um mundo sem fronteiras é caótico. Crianças estressadas pela falta de contorno tornam-se reativas. O limite avisa ao sistema nervoso: “Existe ordem aqui. Você está seguro.”

LABORATÓRIO

As crianças precisam mapear como o mundo real funciona. Quando aprendem a respeitar estruturas na segurança de casa, são “vacinadas” contra o choque do mundo externo, preparando-se para a escola e a vida em sociedade.

TREINAMENTO NEURAL DA FRUSTRAÇÃO

As crianças precisam de experiências repetidas de frustração contida (ouvir um “não” e sobreviver a ele). É isso que ensina a inibir impulsos agressivos e a desenvolver flexibilidade quando não conseguem o que desejam.





A seguir você poderá conhecer cada uma das abordagens. Atente-se para tudo o que elas têm em comum.



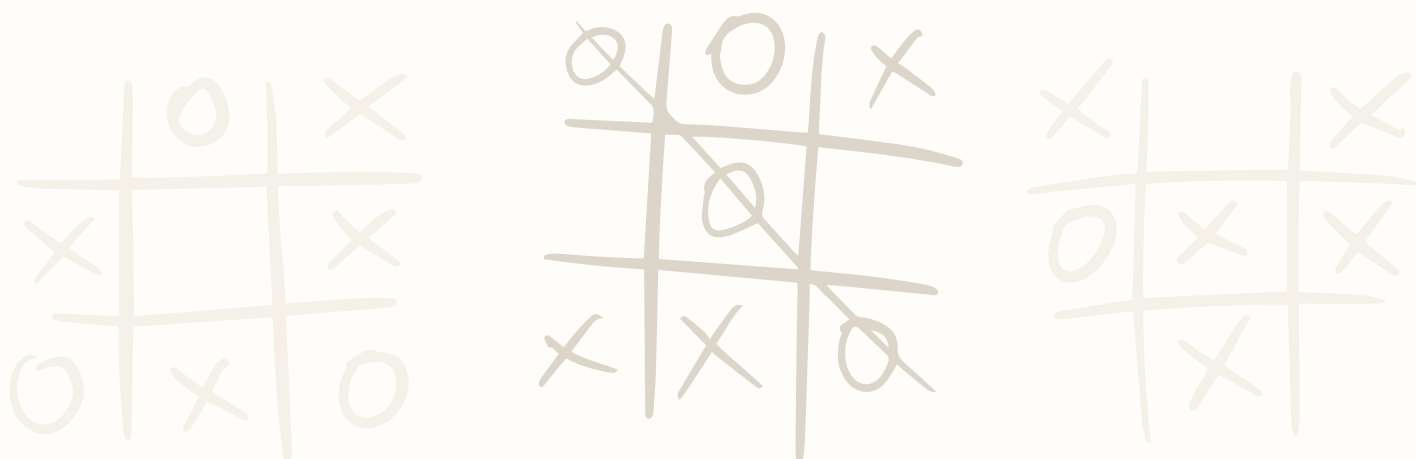
RECUPERANDO A PALAVRA DISCIPLINA

DANIEL J. SIEGEL E TINA PAYNE BRYSON



A palavra “disciplina” foi corrompida. Hoje, é tratada como sinônimo de castigo, dor e controle. No entanto, sua raiz latina (*disciplina*) significa **ensino** e **instrução**. O adulto que disciplina é um professor e o objetivo não é punir a criança por atirar o cereal na parede, mas sim usar o cereal na parede como meio para construir uma via neural que a ensinará a lidar com a frustração.

Para abandonar o drama, o grito e o castigo, precisamos agir sob a abordagem do **CÉREBRO POR INTEIRO**, compreendendo três regras biológicas inegociáveis: **OS TRÊS C’S DO CÉREBRO**.



O CÉREBRO MUDANDO

O cérebro não nasce pronto: ele é uma casa em construção (*changing*).

O ANDAR DE BAIXO (CÉREBRO REPTILIANO OU PRIMITIVO)

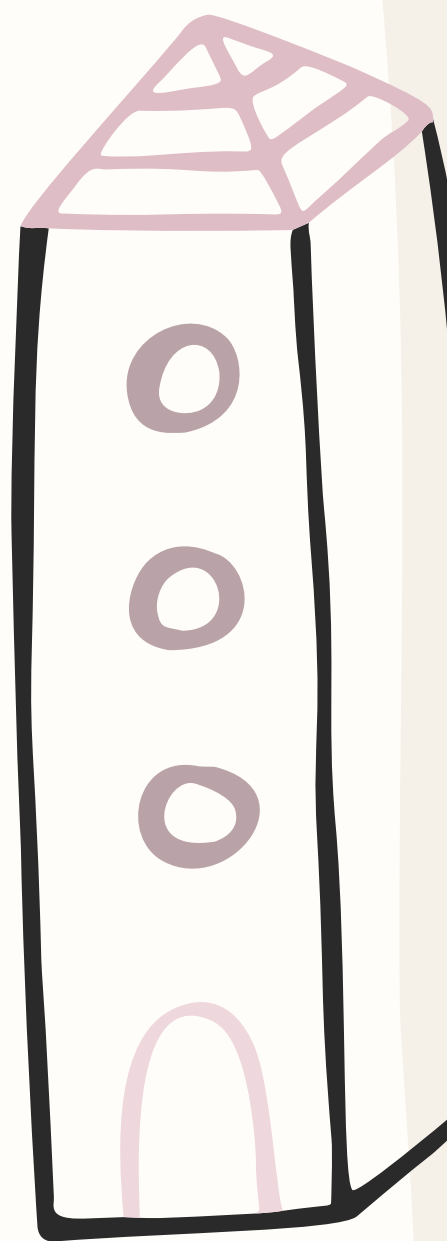
É a sede dos instintos, da respiração, da raiva, do medo e das reações de luta ou fuga. Ele nasce totalmente desenvolvido. É o andar de baixo que faz a criança bater, morder ou ter uma crise de choro.

O ANDAR DE CIMA (CÓRTEX)

É a sede da lógica, do planejamento, da empatia e do freio moral. Ele está em lenta construção e só fica “pronto” no início da vida adulta.

CONCLUSÃO

É biologicamente impossível exigir que uma criança aja de forma lógica e controlada o tempo todo. A birra não é manipulação, é a prova de que o “andar de cima” começou a tremer.



O CÉREBRO É MUTÁVEL

Você sabe o que é **NEUROPLASTICIDADE**? O cérebro altera sua arquitetura física com base nas experiências que vive, ele é mutável (*changeable*). Se a criança é exposta a gritos e ameaças constantes, ela fortalece os circuitos neurais de defesa e ansiedade. Se o adulto reage ao erro com empatia estruturada, a criança cria conexões fortes de regulação emocional. As palavras do adulto esculpem o cérebro da criança.





O CÉREBRO É COMPLEXO

Como o cérebro tem partes diferentes, se você ameaça, levanta o dedo e grita, você “cutuca o lagarto” (a amígdala, no andar de baixo). Um réptil ameaçado só tem três reações: lutar, fugir ou paralisar. O cérebro do andar de cima se desliga. Nenhuma lição é aprendida enquanto o “lagarto” estiver reativo.



Quando a criança perde o controle, ela não precisa de um sermão, ela precisa de presença física, toque seguro e validação da dor, desarmando o sistema de ameaça do andar de baixo. Conexão não é permissividade: você mantém o limite (não vai comprar o brinquedo), mas acolhe o sofrimento gerado por esse limite.

AS 3 PERGUNTAS

1

Por que a criança está agindo assim?

Curiosidade em vez de julgamento.

Ex: Ela tem 4 anos, não sabe adiar gratificação e quer atenção.

2

O que eu quero ensinar?

Ex: Que há formas melhores de pedir atenção do que batendo.

3

Como posso ensinar melhor?

Ex: O sermão não funciona agora. Vou abaixar, fazer contato visual, validar a frustração e, depois, dar o limite firme.



PRÁTICAS A SEREM ABANDONADAS



PUNIÇÃO FÍSICA

Bater na criança cria uma confusão impossível de ser resolvida pelo cérebro. O ser humano é biologicamente programado para correr em direção ao seu cuidador quando sente dor ou medo. Mas o que o cérebro faz quando o cuidador é a fonte da dor e do medo? Um circuito manda a criança fugir, o outro manda buscar colo. Esse terror desorganiza a mente, inunda o cérebro de cortisol e ensina a pior lição possível: o mais forte tem o direito de infligir dor no mais fraco para resolver conflitos. Além disso, a dor desvia o foco e a criança para de pensar no erro que cometeu e passa a pensar apenas no quanto o adulto é assustador, destruindo o aprendizado ético.

CANTINHO DO PENSAMENTO

Mandar a criança para pensar no quarto isolada costuma ser ineficaz. Quando a criança faz birra, ela está sobrecarregada, sem recursos para se acalmar. É o momento em que ela mais precisa da co-regulação de um adulto. O isolamento forçado é lido pelo cérebro como rejeição social. A mensagem que passa é: “Só quero você perto de mim quando você está feliz. Se você estiver em crise, o meu amor é retirado.”

ALTERNATIVA PRÁTICA

Zona de Conforto: Criar um espaço com almofadas e livros não como punição, mas como um local onde a criança pode ir para se autorregular, acompanhada ou não, dependendo do que ela precisar no momento. Um espaço para o adulto fazer o mesmo também é uma ótima ideia.

IGNORAR A BIRRA

Ignorar o sofrimento de uma birra legítima é uma negligência emocional. A birra não é (na maioria esmagadora das vezes) uma manipulação calculada, a criança está sofrendo. O adulto mantém o limite (não cede à exigência), mas oferece empatia e presença até a tempestade passar.





O mau comportamento — como bater, gritar e desafiar — não é um traço de caráter ou malícia. É um pedido de socorro de uma criança que não possui habilidades neurológicas para lidar com emoções difíceis. Quando os pais enxergam apenas a “maldade”, a criança internaliza que é defeituosa. Quando os pais enxergam a “criança boa passando por um momento difícil”, preservam a autoestima dela e o respeito que ela merece.



BEM INTERNO E A REGULAÇÃO

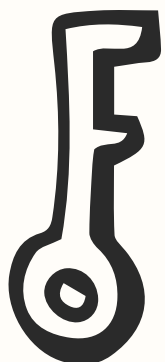
DRA. BECKY KENNEDY, *EDUQUE SEM MEDO*



Esta abordagem ensina que, por baixo de todo mau comportamento, existe uma criança boa passando por um momento difícil.

O cérebro infantil não tem a área da lógica e do autocontrole totalmente formada; portanto, a birra é um curto-circuito biológico, não uma manipulação. O papel do adulto é agir como a ponte que ajuda a criança a se regular.





A INTERPRETAÇÃO MAIS GENEROSA (IMG) NA PRÁTICA

Diante de uma explosão, o adulto deve pausar e buscar a leitura mais empática da situação.

CENÁRIO

Você avisa ao filho mais novo que sairá apenas com o mais velho para um almoço de aniversário. O mais novo grita: “Eu odeio vocês! Você é a pior mãe do mundo!”

INTERVENÇÃO

Em vez de ofender a criança, como chamá-la de “ingrata”, o adulto aplica a IMG: “Meu filho está triste, com ciúmes e se sentindo excluído. Essas sensações são tão grandes que explodem como palavras ofensivas.” A resposta madura é respirar e dizer: “Puxa, são palavras pesadas, deixa eu respirar... Percebo que você está chateado. Fale mais.”



Diante de um comportamento desafiador, o adulto deve pausar e se perguntar: “Qual é a interpretação mais generosa para esse comportamento?”

Em vez de pensar “Meu filho quer me irritar”, o adulto pensa: “Ele está frustrado e não sabe como expressar.”

Essa mudança de lente desarma a raiva do adulto.



PERGUNTAS-GUIA

- * Qual é minha interpretação mais generosa (IMG) do comportamento do meu filho?
- * O que estava acontecendo com meu filho naquele momento?
- * O que meu filho sentia antes de o comportamento surgir?
- * O que leva meu filho a ter problemas para se regular?
- * Qual é a situação paralela em minha vida? Se eu fiz algo parecido, com o que eu estava lutando naquele momento?
- * O que meu filho sente que eu não entendo?
- * Se eu lembro que meu filho é uma boa criança passando por problemas... qual é o problema pelo qual ele passa?
- * Quais temas mais profundos são mostrados sob esse comportamento?

DUAS COISAS SÃO VERDADE:

LIMITES FIRMES E VALIDAÇÃO

O adulto deve garantir a segurança (limite) e enxergar a dor da criança (empatia). Não é preciso ceder para ser carinhoso.

CENÁRIO

A criança quer ver um filme impróprio para a idade.

INTERVENÇÃO

“As duas coisas são verdade, amor. Primeiro, decidi que você não pode ver o filme. Segundo, você está chateado e triste comigo. Eu entendo isso. É normal ficar triste.” Se a criança gritar ofendendo, o adulto reafirma o limite internamente e diz: “Não gosto dessa linguagem. Você deve estar bem chateado para falar comigo assim. Preciso de um tempo para me acalmar, talvez você também.”





AÇÃO FÍSICA PARA GARANTIR A SEGURANÇA

Limites não são o que pedimos para a criança não fazer, mas sim o que **nós faremos**.

CENÁRIO

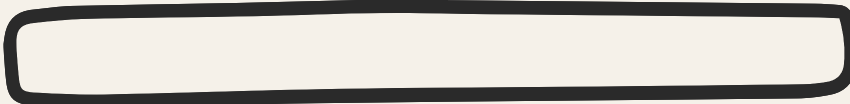
Reina e Kai estão brincando, e Reina começa a arremessar peças de brinquedo. A mãe gritar “Pare de jogar agora!” não funciona.

INTERVENÇÃO

A mãe entra fisicamente na situação, tira os brinquedos do alcance e diz: “Não permitirei que você jogue esses brinquedos.”

OUTROS EXEMPLOS ESSENCIAIS

- * Ficar entre irmãos e bloquear um soco: “Não deixarei você bater no seu irmão.”
- * Segurar a criança para impedir perigo: “Não deixarei você correr com a tesoura.”
- * Fim do tempo de tela: “O tempo acabou.” Desligar a TV e guardar o controle, dizendo: “Sei que desligar a TV é difícil e você está chateado, eu também tenho dificuldade de parar de ver TV. Tudo bem ficar chateado.”



LIÇÕES DE APEGO E VALIDAÇÃO

A forma como reagimos molda como a criança lidará com emoções na vida adulta.

Choro na porta da escola: Em vez de “Pare de fazer drama”, use “É difícil dar tchau hoje, eu sei. Mas você está seguro aqui e eu voltarei na saída.” (Ensina que a vulnerabilidade é segura).

Birra por sorvete: Em vez de mandar para o quarto, use “Você quer sorvete, mas essa não é uma opção agora. Você pode se sentir chateado.” (Ensina que é permitido ter desejos, mesmo quando frustrados).

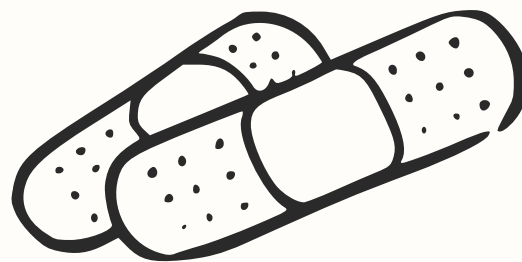




Hesitação ou insegurança em situações sociais: Em vez de forçar dizendo “Você conhece todo mundo!”, use “Entendo o que você está sentindo. Vamos no seu tempo, você pode me dizer quando sentir que podemos ir.” (Ensina a criança a confiar nos próprios instintos).

O REPARO

MUDANDO O FINAL DA HISTÓRIA



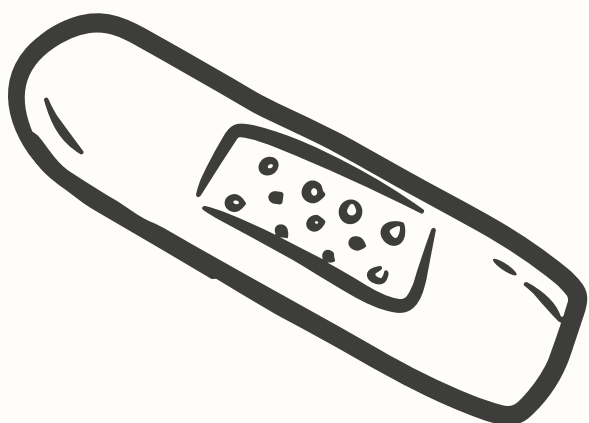
Todos os pais erram e gritam. O segredo é consertar a fratura para não deixar traumas.

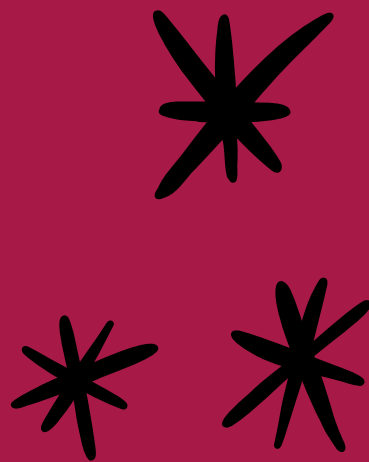
COMO?

Volte à criança e assuma a responsabilidade: “Eu estava sentindo muitas coisas ao mesmo tempo e acabei gritando. Foi assustador para você, eu sei. Não é sua culpa quando eu grito e você não tem que me acalmar. Sinto muito, da próxima vez vou respirar fundo.”

RESULTADO?

Mesmo bebês de 9 meses sentem a intenção de reconexão. Crianças mais velhas têm o corpo aliviado, e até adultos curam feridas quando ouvem um pedido de desculpas sincero de seus pais.





Pais não são perfeitos, perdem a paciência e gritam. O segredo da saúde emocional não é a perfeição — ela nem mesmo é possível —, mas sim o reparo. Pedir desculpas, assumir a responsabilidade pela própria explosão e reafirmar o amor muda a memória corporal da criança. O reparo ensina que o vínculo familiar é forte o suficiente para sobreviver aos erros.



RESPIRAÇÃO DO CHOCOLATE QUENTE

Uma técnica prática para pais e filhos ativarem a calma no sistema nervoso e controlar impulsos antes de reagir de maneira agressiva:

Imagine uma xícara de chocolate quente. Inspire lentamente para sentir o cheiro. Expire lentamente, como se soprasse por um canudo, com cuidado para não derramar. Repita de 5 a 10 vezes para reduzir os níveis de estresse.





Filhos não nascem para cumprir as expectativas, curar as frustrações ou inflar o ego dos pais. Eles são indivíduos com direito à aceitação incondicional de sua essência. O amor não deve ser condicionado ao que a criança alcança, como notas, bom comportamento, personalidade ou talentos, mas ao simples fato de ela existir.

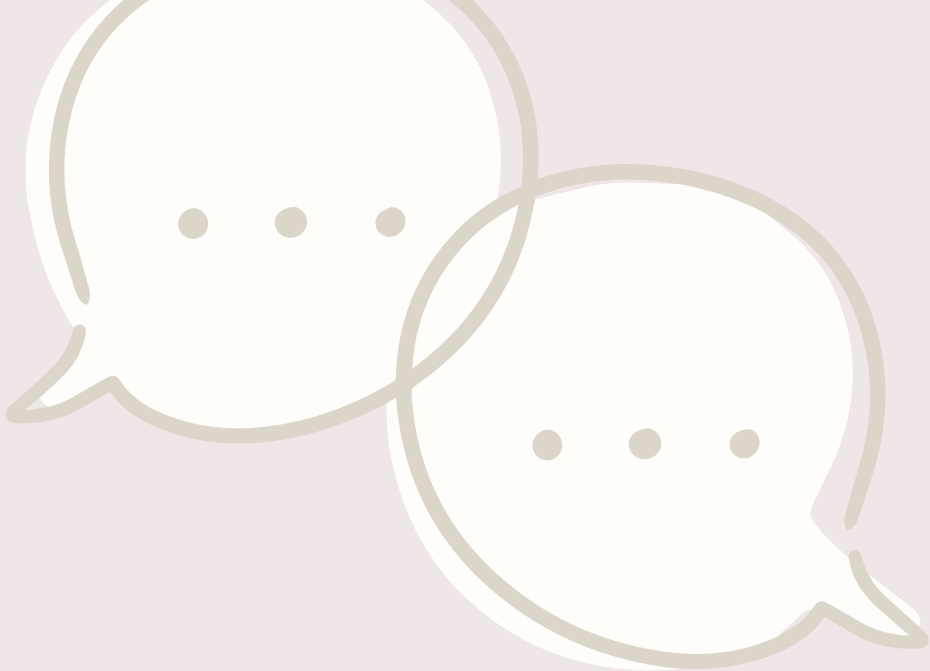
EDUCAÇÃO CONSCIENTE

DRA. SHEFALI TSABARY

Esta vertente propõe que filhos não nascem para cumprir expectativas, curar frustrações ou inflar o ego dos pais. Quando um adulto reage de forma violenta, geralmente é porque seu próprio ego ou traumas de infância foram acionados. O foco é tratar a criança como um indivíduo autônomo.

Crianças vivem o encanto da **experiência**, enquanto adultos impõem regras sociais rígidas e lições desnecessárias que matam a espontaneidade.



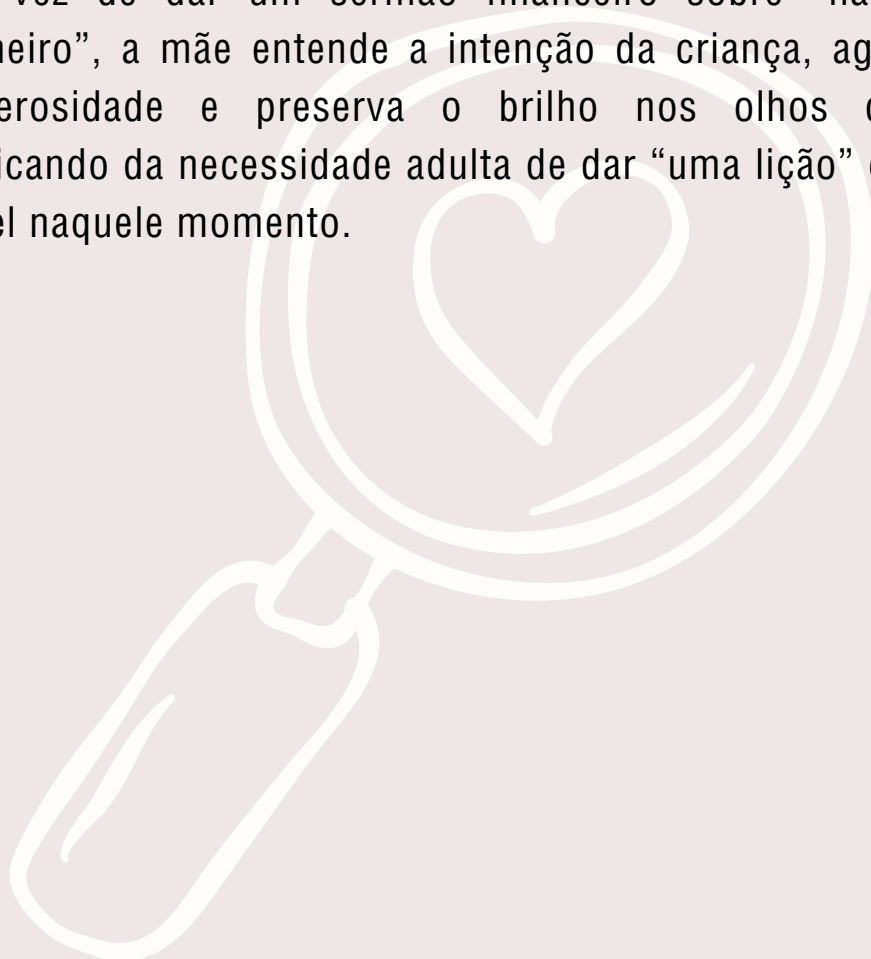


CENÁRIO

A menina acorda a mãe segurando uma nota de dez reais rasgada ao meio, dizendo que a “fada do dente” deixou metade para a mãe e metade para o pai. A menina parece estar animada e orgulhosa por ter dividido o dinheiro.

INTERVENÇÃO CONSCIENTE

Em vez de dar um sermão financeiro sobre “não rasgar dinheiro”, a mãe entende a intenção da criança, agradece a generosidade e preserva o brilho nos olhos da filha, abdicando da necessidade adulta de dar “uma lição” que seria cruel naquele momento.



EGO ADULTO E CONFLITOS

Muitas brigas ocorrem pelo desejo dos pais de “vencer” ou de preservar as aparências sociais.

CENÁRIO

A criança de quatro anos quer ir a uma festa com um vestido elegante e novo, mas calçando tênis gastos. A primeira reação dos pais costuma ser a explosão, motivada pelo medo de “O que as pessoas vão pensar? Que somos pobres ou que não compramos coisas de qualidade para nossa filha.”

INTERVENÇÃO CONSCIENTE

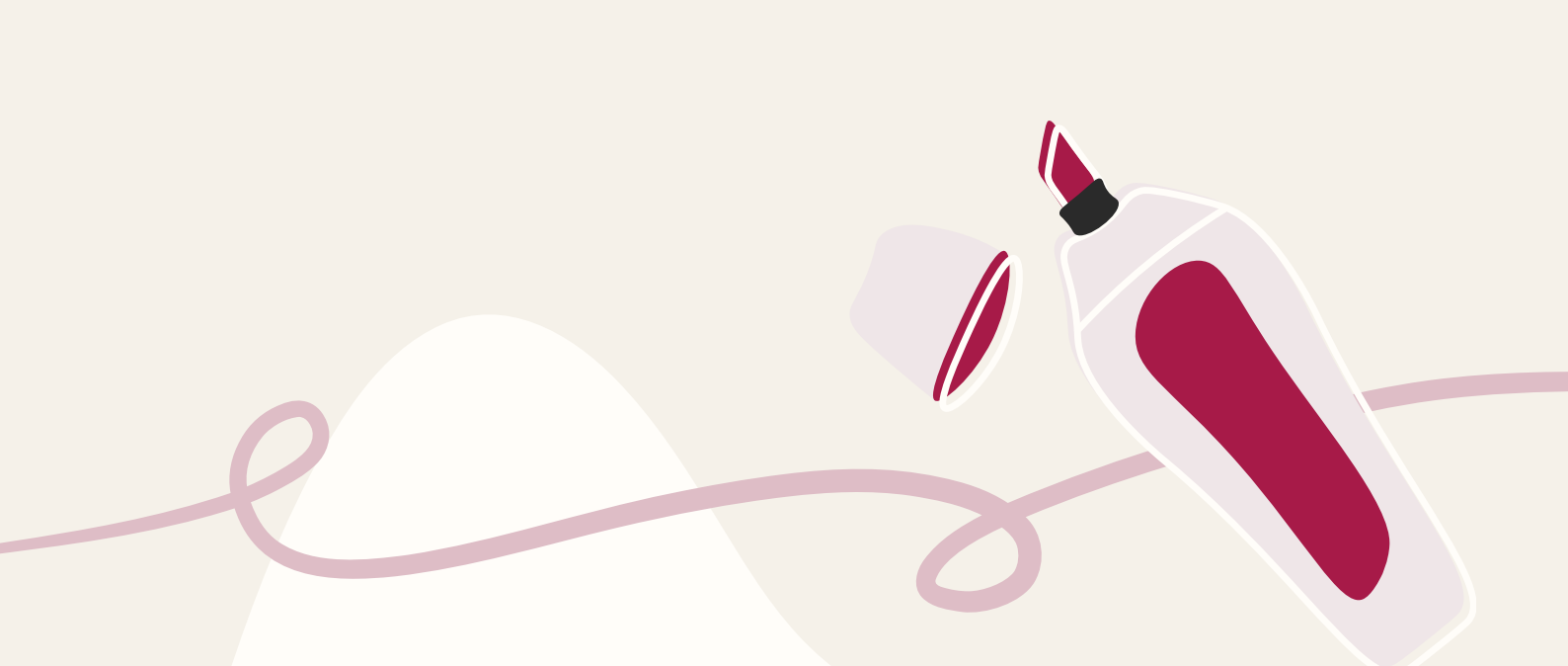
O conflito é visto como um momento de ensinar negociação. Em vez de uma guerra, o adulto desapega da aparência perfeita e permite o uso do tênis, propondo um acordo: “Tudo bem então, hoje você vai de tênis. Na próxima festa, eu escolho os sapatos.” ou “O que você acha de hoje calçar as sandálias novas e no casamento da sua tia ir de tênis?”

Isso ensina a criança a ceder e a argumentar, plantando sementes para relacionamentos íntimos saudáveis no futuro.



Quando um adulto reage de forma desproporcional, violenta ou autoritária ao erro de uma criança, isso raramente tem a ver com o filho. Geralmente, a criança acionou uma ferida emocional antiga, uma insegurança ou a necessidade de controle do próprio adulto. A educação consciente exige que o adulto cure a si mesmo primeiro.



An illustration in the top right corner shows a light purple pen with a dark red cap and a dark red ink reservoir. A thin, wavy purple line extends from the pen's tip across the top of the page. The background features large, soft, wavy shapes in shades of beige and cream.

ERROS SÃO JANELAS PARA APRENDER, NÃO PARA PUNIÇÕES

Adultos cometem erros diariamente; deixam o gás ligado, batem o carro, esquecem compromissos. E mesmo assim desejam compreensão. Contudo, censuram as crianças impiedosamente quando elas erram.

CENÁRIO

A filha confessa que deixou uma canetinha destampada e manchou o lençol.

INTERVENÇÃO CONSCIENTE

A mãe elogia a coragem de contar a verdade e ensina a criança a limpar a mancha. Sem gritos e sem culpa. Quando a criança não tem medo de ser punida severamente, ela não precisa mentir.



AGINDO SEM REATIVIDADE EMOCIONAL

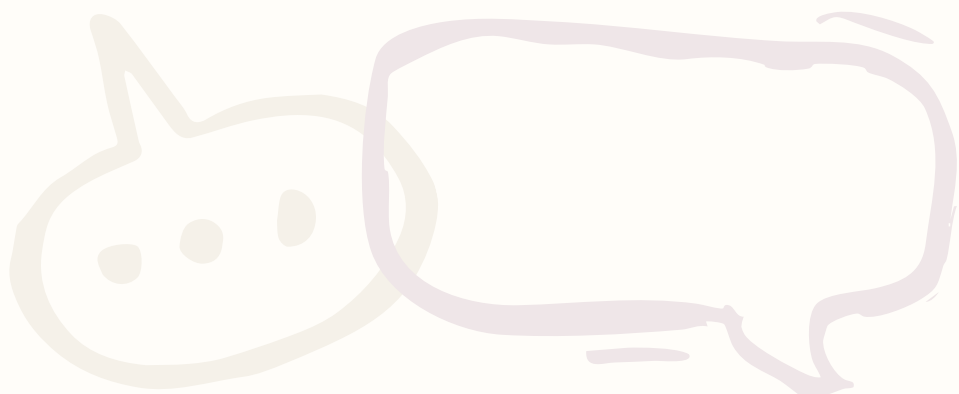
Não se deve dar lição de moral no auge do descontrole. Quando a regra é quebrada, o adulto deve agir, não palestrar.

CENÁRIO #1

O pai pede para a filha guardar os sapatos. A filha ignora duas vezes. Então o pai vai lá e guarda. Como mudar isso? O pai deve se aproximar, redirecionar a filha verbal e fisicamente e permanecer lá até que a tarefa seja feita, elogiando a cooperação logo em seguida.

CENÁRIO #2

O pai manda o filho desligar a TV para estudar. O filho ignora. Como mudar isso? Em vez de gritar ou insultar, o pai entra calmamente no espaço, pega o controle remoto e desliga a TV, avisando que o aparelho ficará desligado e inacessível naquela noite. Por mais que o filho chore, o pai mantém o limite sem agressividade e sem ceder. No dia seguinte, a regra sobre desligar a TV quando chegar o momento é novamente explicada.





Os limites devem ser aplicados com autoridade serena, sem transformar a situação em uma guerra de egos. Se a regra é desligar a TV, o adulto não precisa gritar ou insultar. Basta ir até o aparelho, desligá-lo calmamente e manter a firmeza da decisão, suportando a frustração da criança sem se ofender com ela.

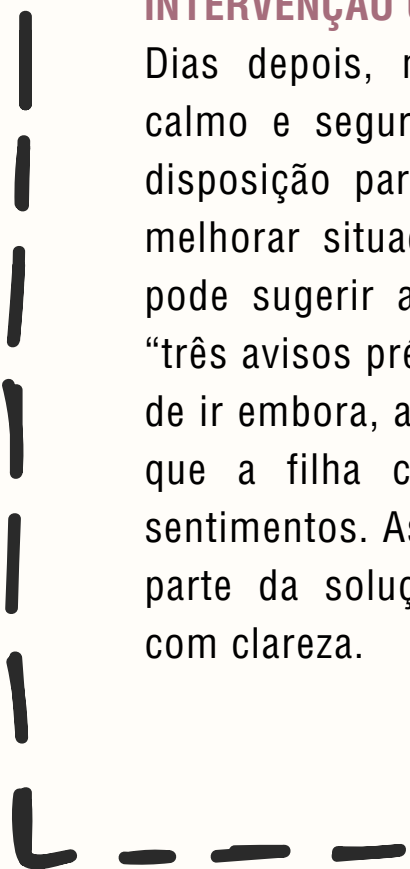
MOMENTO CERTO PARA ENSINAR

CENÁRIO

A filha recusa-se a ir embora da casa do amiguinho e entra numa crise intensa: chora, grita, joga-se ao chão. A mãe simplesmente a carrega até o carro, tolerando o choro. **Sermões no meio da crise são inúteis**, porque o cérebro da criança está sobrecarregado.

INTERVENÇÃO CONSCIENTE

Dias depois, na hora de dormir (um ambiente calmo e seguro), a mãe retoma o assunto com disposição para dialogar. Pergunta como podem melhorar situações como aquela. A própria filha pode sugerir algo, como o exemplo do livro de “três avisos prévios”: quando estiver perto da hora de ir embora, a mãe dá três avisos espaçados para que a filha consiga regular as expectativas e sentimentos. Assim, a filha pode se enxergar como parte da solução e processar seus sentimentos com clareza.

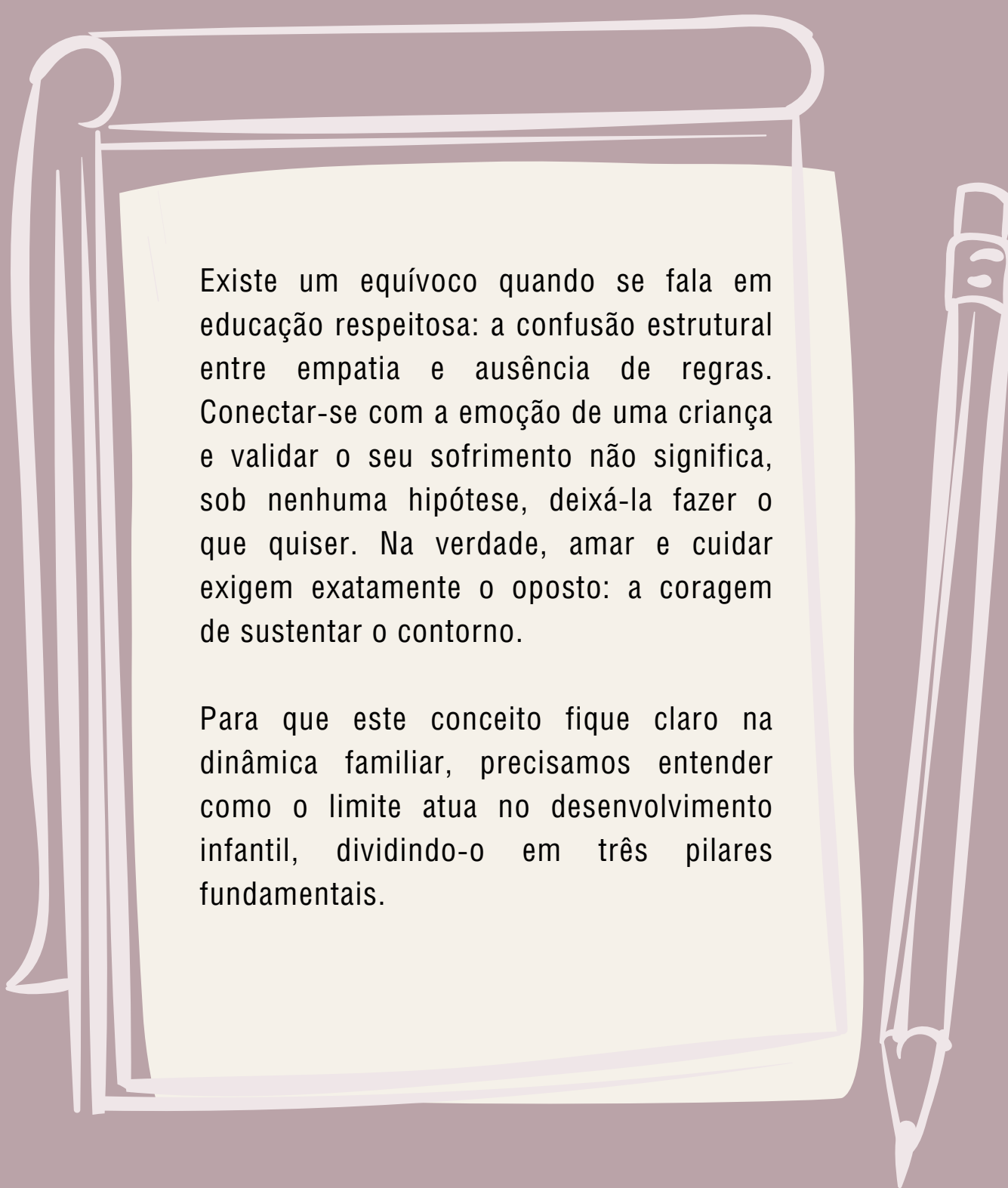




Não se ensina uma lição de moral durante o calor do momento. Um cérebro desregulado ou em prantos não absorve lógica. O adulto deve focar em parar o comportamento inadequado na hora e reservar as conversas e reflexões conjuntas para horas ou dias depois, quando ambos estiverem calmos e abertos ao diálogo.



CONEXÃO VS. PERMISSIVIDADE

An illustration of an open book with a yellow page and a pencil lying next to it. The book is open, showing a yellow page with text. A pencil is lying vertically to the right of the book. The background is a solid light purple color.

Existe um equívoco quando se fala em educação respeitosa: a confusão estrutural entre empatia e ausência de regras. Conectar-se com a emoção de uma criança e validar o seu sofrimento não significa, sob nenhuma hipótese, deixá-la fazer o que quiser. Na verdade, amar e cuidar exigem exatamente o oposto: a coragem de sustentar o contorno.

Para que este conceito fique claro na dinâmica familiar, precisamos entender como o limite atua no desenvolvimento infantil, dividindo-o em três pilares fundamentais.

1

A ausência de limites não é libertadora. Do ponto de vista neurológico, ela é aterrorizante. Uma criança que vive em um ambiente sem regras claras, onde tudo é permitido, vive em um estado de estresse crônico. Para o cérebro em desenvolvimento, um mundo sem fronteiras é um lugar caótico, imprevisível e inseguro. Crianças estressadas pela falta de contorno tornam-se altamente reativas. Assim, quando dizemos “não” e estabelecemos limites, estamos construindo um exoesqueleto psicológico. O limite avisa ao sistema nervoso da criança: “Existe ordem aqui. Você está seguro. Eu sou forte o suficiente para conter o seu caos.”

2

As crianças precisam mapear como o mundo real funciona — o que é admissível, o que é destrutivo e onde terminam os seus direitos e começam os dos outros. A família é o laboratório seguro onde esse mapa é desenhado. Quando a criança aprende a respeitar estruturas e regras dentro da segurança de sua casa, ela é “vacinada” contra o choque do mundo externo. É essa compreensão interna de limites que permitirá que ela floresça na escola, nos relacionamentos futuros e no mercado de trabalho, ambientes que exigirão comportamento adequado e cooperação, muitas vezes sem o mesmo afeto incondicional dos pais.



3

A disciplina consistente ajusta o comportamento provisório, e mais: altera a arquitetura física do cérebro. As crianças precisam de experiências repetidas de frustração contida (como ouvir um “não” e sobreviver a ele) para desenvolver o córtex pré-frontal. É esse treinamento diário que constrói circuitos neurais muito importantes.



Inibição de impulsos: Controlar a vontade primitiva de reagir de maneira violenta ou agressiva contra os outros quando contrariado.

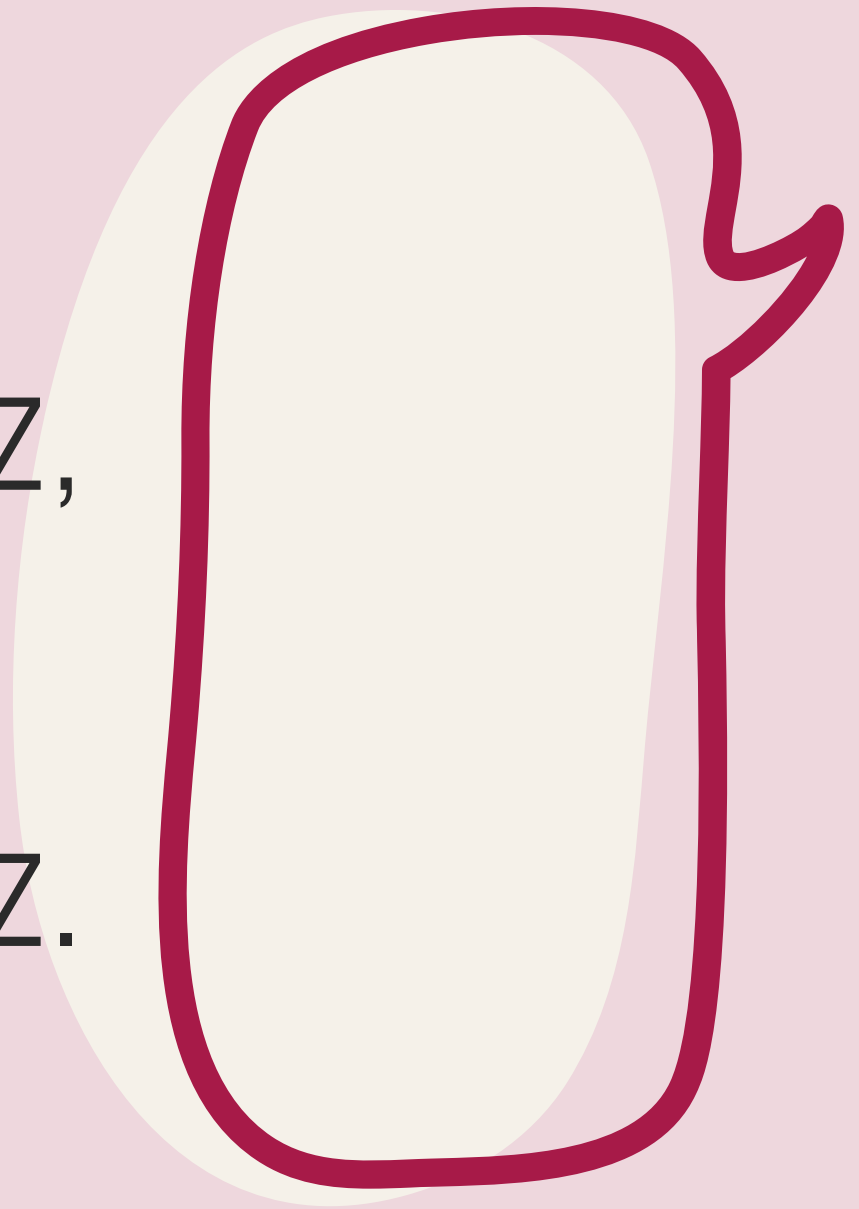


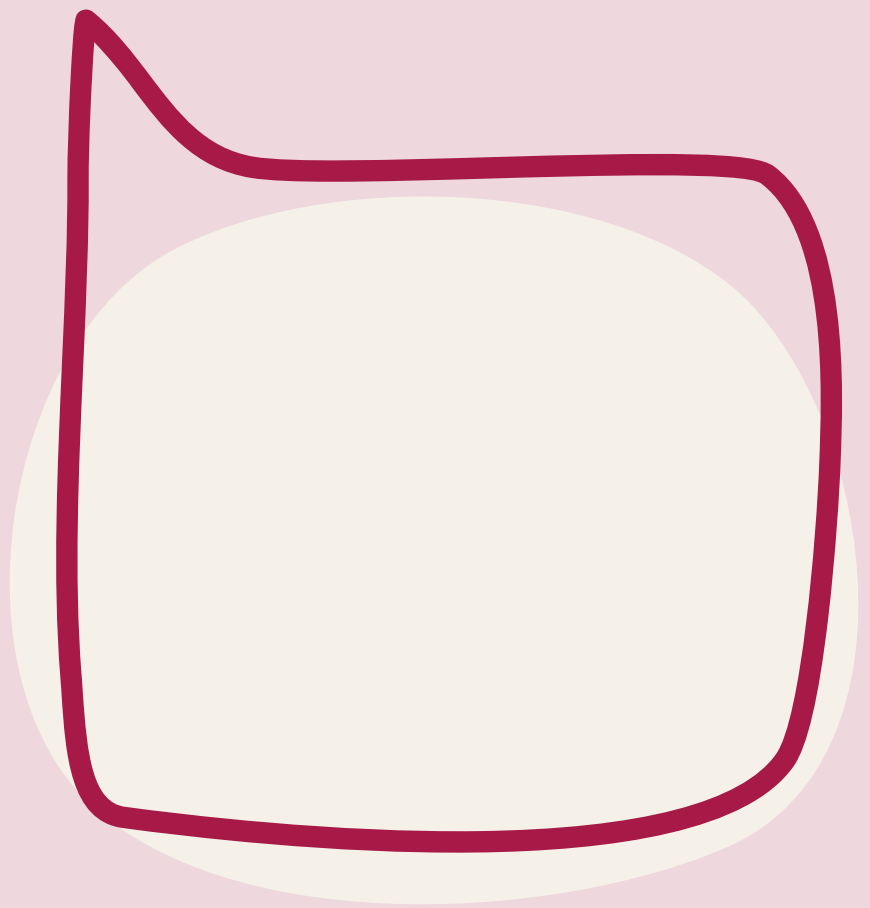
Desenvolvimento de flexibilidade cognitiva: Aprender a se adaptar, mudar de rota e encontrar soluções alternativas quando a realidade não atende aos seus desejos imediatos.



Sustentação da regulação: Tolerar o desconforto da decepção sem que o sistema emocional entre em colapso total.

NÃO SE
TRATA
APENAS
DO QUE
VOCÊ DIZ,
MAS DE
COMO
VOCÊ DIZ.





EVITE O SERMÃO

Quando a filha de 9 anos desaba no choro porque tem muito dever de casa, o adulto reativo diz: “Se você tivesse começado cedo quando eu mandei, não estaria assim!”. Isso humilha e fecha os canais de aprendizado. O adulto estratégico ajuda a atravessar a crise imediata e pode dizer: “Vou sentar com você e acabaremos juntos” e reserva a lição de gestão de tempo para o dia seguinte, quando o córtex dela estiver receptivo.

NOMEAR PARA DOMINAR

Quando a criança está tomada por uma emoção, a amígdala está transbordando. A ciência mostra que o simples ato de ajudar a criança a nomear a emoção — como dizendo: “Você está com muita raiva, não é?” — ativa o córtex pré-frontal, que joga neurotransmissores calmantes sobre a amígdala. Nomear o caos acalma a biologia.

IMPORTÂNCIA SUPREMA DO REPARO

Adultos perdem o controle. Quando você agir de forma imatura e gritar, supere o orgulho e faça o reparo. Pedir desculpas à criança, assumindo a sua própria culpa, sem colocar a culpa nela por tê-lo irritado, ensina que falhas humanas são normais, mas que os laços familiares são fortes o suficiente para sobreviver ao erro e se reconectar.



COM A PALAVRA

THAIS BASILE



“Eu comecei a falar sobre os abusos, violências e negligências contra crianças, pasmem, por causa da minha própria violência contra minha filha. **Na fase difícil ali dos dois anos**, em que começam as birras, as dificuldades em colocar para dormir, para entrar no banho, seletividades alimentares, eu me vi chacoalhando seu bracinho, gritando como uma desvairada, enfim, fazendo coisas que a assustavam e assustavam até a mim mesma, por conta da intensidade do ódio que eu sentia. E tive uma ajuda importante para começar a fazer algo a partir da minha vergonha e não paralisar por causa dela: o pai da Lô, que não deixou que essa minha violência fosse adiante, me responsabilizando diante do horror que eu estava causando. Eu sequer acreditava que violência educasse, mesmo assim me pegava caindo nesse modo de comportamento, e em algum momento eu decidi procurar ajuda: primeiro busquei **livros** e **cursos**, caí na **disciplina positiva**, que na época estava chegando aqui no Brasil, e depois comecei minha **análise pessoal**, porque os recursos comportamentais não foram o suficiente para eu elaborar os **traumas da minha própria infância** que estavam vindo à tona na forma de repetição da violência contra minha filha.”

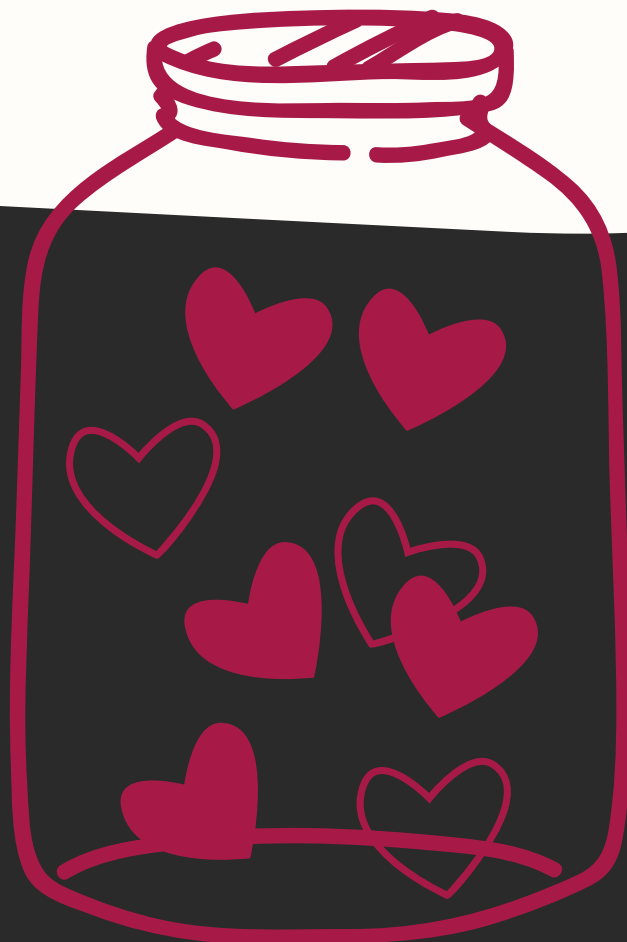
“Tenho muito mais mães, madrastas e avós como seguidoras e leitoras do que homens. É o reflexo da cultura que ainda coloca nas mãos das mulheres toda estrutura de cuidado, sem dar condições dignas para que isto ocorra de forma suficientemente boa. É importante deixar claro aqui que entender a estrutura que leva mulheres à maternidade compulsória, que tira delas a chance de ter uma vida plena por conta da privação econômica e de apoio, **não é o mesmo que justificar abusos e negligências advindas da mãe**, já que as crianças são o elo mais vulnerável dessa cadeia e não têm possibilidade de fazerem defesa própria. Por outro lado, temos muitas mães reconhecendo em si a **repetição transgeracional** da violência e querendo que isso acabe em si, sem passar adiante, e é apoio para isso que elas buscam em meu conteúdo, seja online ou nos livros. Eu percebi que não adiantava ensinar a mãe a se acalmar para não bater, se ela não fosse mais fundo na própria infância onde apanhou, por exemplo. Muitas vezes a raiva é deslocada dos pais para os filhos, onde a repetição faz lugar de vingança, de busca de controle, de tentativa de entender os agressores que agora aparecem em si, de busca de mudar o fim desse horror. Recebo muitas questões sobre relações familiares, dinâmicas violentas, sobre autorregulação.”



“(Meus seguidores) são, sim, adultos abertos a olhar para suas questões, e em geral as pessoas que têm força de ego para **encarar a culpa sem colapsar** são as mais saudáveis da família. As menos saudáveis irão negar, minimizar a violência que sofreram, até a romantizar.”



“Viver na civilização é ser traumatizado, porque precisaremos reprimir nossas partes mais agressivas e sexualizadas para se encaixar, isso em si causa marcas indelévels e muito próprias. Mas existe uma diferença grande entre os traumas que não podemos evitar, e que são até necessários, e os que podemos. Vou dar alguns exemplos de traumas que são constitutivos: não sentir mais que é **tudo** na vida da mãe ou do principal cuidador (e na melhor das hipóteses teremos sido, enquanto bebês), não conseguir mais voltar a ter uma completude com a mãe como imaginamos ter nesse começo de vida, nunca mais voltar a ter o prazer da primeira mamada no seio ou mamadeira, ou seja, vamos sofrendo feridas narcísicas importantes para o amadurecimento, dores do crescimento, e que são em si traumáticas porque não conseguimos estar totalmente preparados para lidar com elas de antemão, **elas são a própria preparação para a vida**. Muitos autores falam até do nascimento como traumático.





“Mas existem situações que podem e devem ser evitadas, como **violências** e **negligências**, e para isso precisamos de um ambiente suficientemente bom, que principalmente não seja em si mesmo traumatizante, e infelizmente a sociedade o é, da maneira com que está formatada: hierarquicamente. Também precisamos do desejo do sujeito de olhar para o próprio potencial violento e traumatizante. Isso não evitará totalmente os traumas, porque traumas podem também advir de situações corriqueiras que não estávamos preparados para digerir psiquicamente, coisas que aconteceram rápido demais, cedo demais. É um tema bastante denso e complexo, mas a ideia é que tanto a coletividade quanto os indivíduos possam olhar para o lado duro da sua história a fim de **não a repetir**, de não sangrar em cima de quem não lhe machucou.”





“A evitação do trauma crônico precisa se dar em duas frentes: **responsabilização** por um bem viver social, que perpassa a criação de ambientes de saúde coletiva, de prevenção às privações crônicas e às violências, e **conscientização** e responsabilização do indivíduo sobre suas próprias ações.”

INDICAÇÕES DA THAIS BASILE

“Indico os trabalhos de Ferenczi, Winnicott e Klein no que tange à psicanálise; e indico o trabalho de grupos de defesa à infância contemporâneos, como o [@institutoliberta](#), [@institutoalana](#), [@childhoodbrasil](#), [@ongvozesdeanjos](#), [@criancaeconsumo](#), [@movimento.desconecta](#), influenciadores como: [@criandocriancaspretas](#), [@sheylli](#), [@naymacedo](#), [@carolinearcari](#) com sua [@editoracaqui](#), a [@caminhodomeiooficial](#) e tantos outros que estão atentos ao ECA e à dignidade de crianças e adolescentes.”



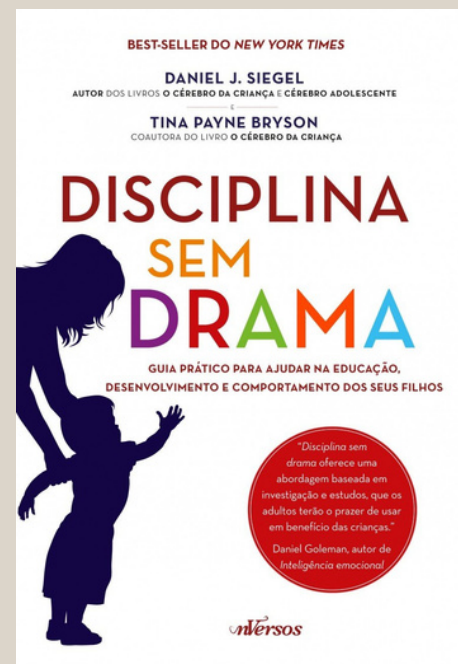
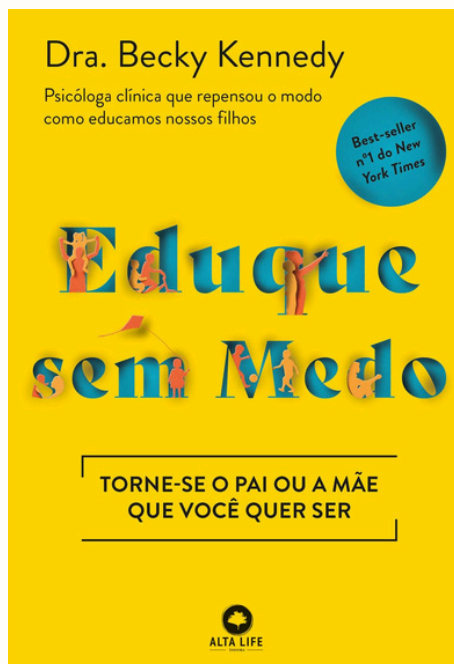
THAIS BASILE

Thais Basile é psicanalista e especialista em psicopedagogia. Autora de *Nossa infância, nossos Filhos*, pela editora Matrescência, e *Atravessando o deserto emocional - os impactos de fazer parte de uma família emocionalmente adoecida*, pelo selo paidós da editora Planeta de Livros.

[@thaisbasile.psi](https://www.instagram.com/thaisbasile.psi)



LIVROS INDICADOS PELA CARTILHA



- **Eduque sem medo**, Dra. Becky Kennedy;
- **Disciplina sem drama**, Dr. Daniel J. Siegel e Dra. Tina Payne Bryson;
- **Pais e mães conscientes**, Dra. Shefali Tsabary.

SEJA O ADULTO QUE **DENUNCIA**



Gratuito e confidencial,
o **Disque 100** funciona
24 horas por dia, todos
os dias da semana.

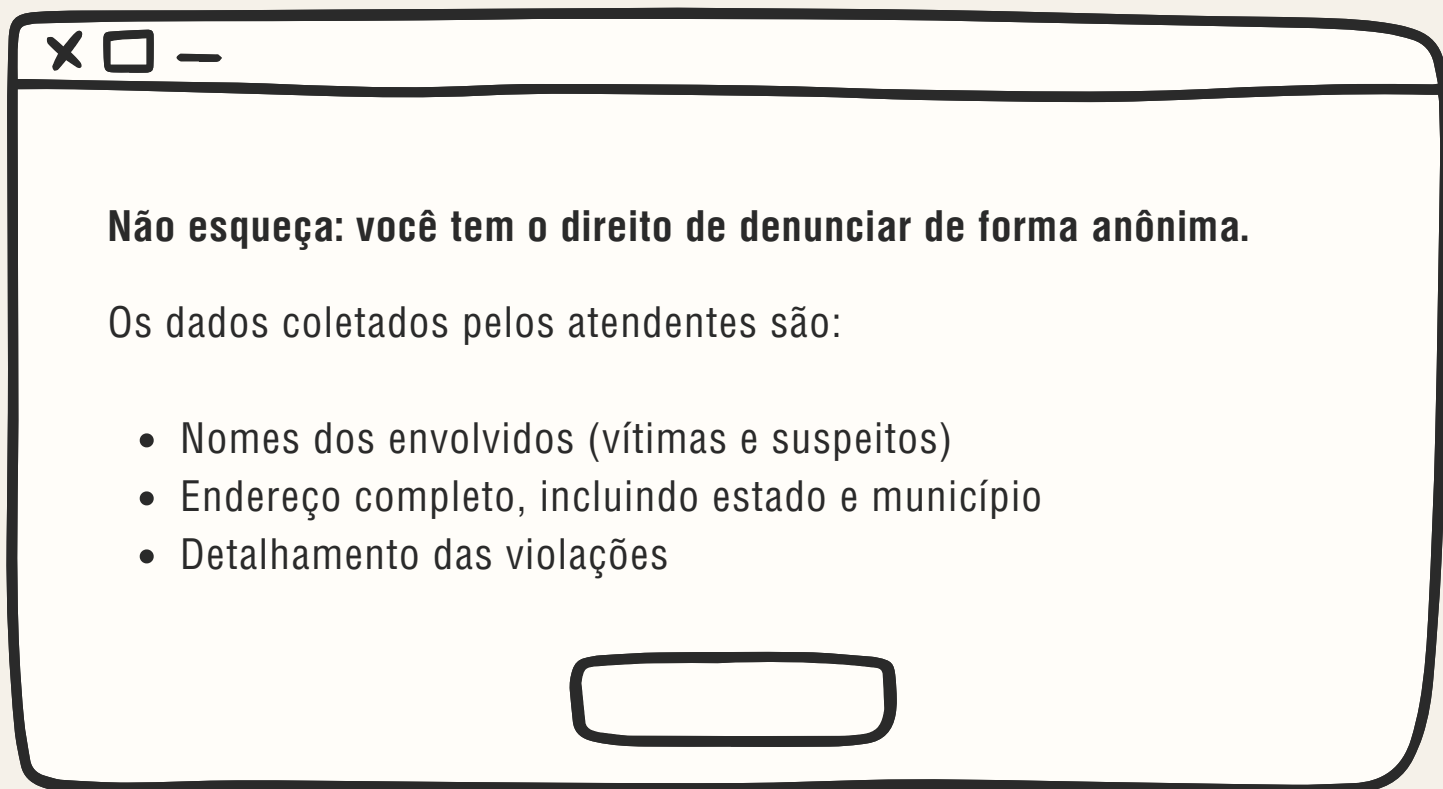


100



WhatsApp
(61) 99611-0100

Outros canais: ouvidoria.mdh.gov.br, que oferece chat e sistema de videochamada em Libras, e atendimento via Telegram ([Direitoshumanosbrasil](https://t.me/Direitoshumanosbrasil)).





O que acontece ou aconteceu? Qual a violência praticada?

Explique em detalhes, esclareça todo o possível, como motivos e consequências geradas.

Quando ocorreu?

Informe dia, mês e ano ou datas aproximadas.

Onde aconteceu?

Informe estado, cidade, bairro, rua, número da casa ou ponto de referência, se foi na casa da vítima, na casa do suspeito, casa de familiares, etc.



Quem sofre/sofreu a violência?

Informe nome, endereço, sexo biológico, idade, cor, se é LGBT, se é de comunidade tradicional (cigano, indígena, quilombola).

Quem violentou?

Informe os mesmos dados como os exemplificados para quem sofre/sofreu a violência.

Qual a relação da vítima com o agressor?

Informe se é mãe, pai, vizinho, outro familiar, amigo da família, professor, etc.



Há quanto tempo a violência é cometida?

Há um dia, 1 semana, 1 mês, 1 ano, etc.

Qual a frequência?

Diariamente, mensalmente, etc.

Algum órgão foi acionado?

Delegacia de Polícia, Conselho Tutelar, CRAS, CREAS, etc.

As denúncias para o Disque 100 podem ser anônimas e o sigilo será garantido, basta solicitar.



A coordenadora-geral do Disque 100, Franciely Loyze dos Santos Cunha, ressalta que “as denúncias realizadas possuem papel fundamental na **prevenção** e no **enfrentamento** das diversas formas de violência que atingem crianças e adolescentes em todo o país. A partir dos registros recebidos, é possível identificar situações de risco, acionar os órgãos competentes e **fortalecer a rede de proteção**, garantindo respostas mais rápidas e efetivas às violações de direitos humanos desse público vulnerável”.



JARID ARRAES



jaridarraes.com
contato@jaridarraes.com
@jaridarraes
+55 11 94544 8544

Escritora e ativista pela infância e adolescência. Autora de obras traduzidas para francês, espanhol, italiano e inglês, publicou o romance *Corpo desfeito* e o premiado livro de contos *Redemoinho em dia quente*, vencedor dos prêmios Biblioteca Nacional e APCA, além de finalista do prêmio Jabuti. É mentora de escrita, trabalha o tema do trauma na literatura e escrita e ministra cursos como *Escrevendo o Trauma*. Também é autora dos livros de poemas *Caminho para o grito* e *Um buraco com meu nome*, da plaquete *SIM, PAPAI*, entre outros.

