

**VOLTA ÀS AULAS** SEU FILHO VAI PARA A ESCOLA E A ADAPTAÇÃO TAMBÉM É SUA. PREPARE-SE! + SEM PRESSA (NEM PRESSÃO) PARA APRENDER A LER

CRESCER.COM.BR

# Cre er

INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

HISTÓRIAS DE  
QUEM SUPEROU O  
**DIVÓRCIO**  
NA GRAVIDEZ

IDEIAS FÁCEIS E  
LINDAS PARA UM  
**CHÁ DE  
BEBÊ  
INCRÍVEL**

TUDO SOBRE  
A **TIREOIDE**  
NA GESTAÇÃO E  
A **ICTERICIA** NO  
RECÉM-NASCIDO

ISSN 0104-3986



00267

9 770104 398006

FEVEREIRO 2016 | Nº 267 | R\$ 14,00

CARGA TRIBUTÁRIA FEDERAL APROXIMADA 4,65%

O BRASIL É O 4º  
PAÍS COM MAIS  
**CASAMENTOS  
INFANTO-  
JUVENIS.**  
SAIBA COMO  
MENINAS  
VIRAM  
MULHERES  
(E MÃES) ANTES  
DA HORA

## POR QUE O BICO?

**TODA CRIANÇA FAZ BIRRA. UMAS  
MAIS, OUTRAS MENOS. ENTENDA  
OS MOTIVOS E SAIBA DE QUE  
FORMA LIDAR COM A MANHA**



**LIVRO AJUDA PAIS  
A ENCARAREM  
SAIAS JUSTAS  
DESSA FASE**





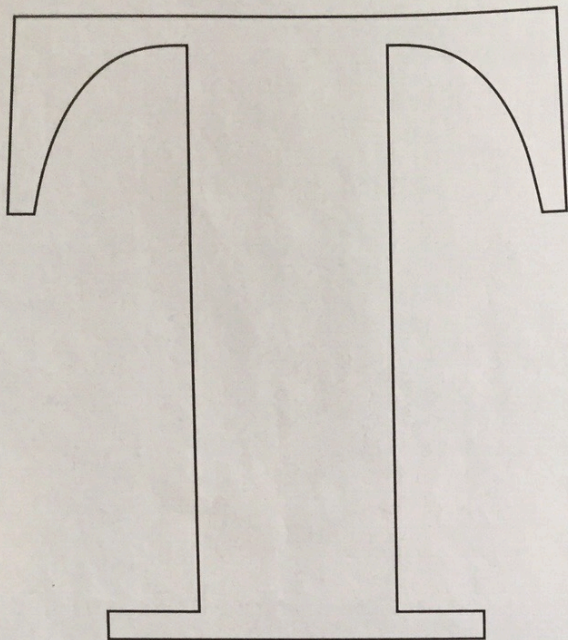
# ANATOMIA DA BIRRA

Os ataques de manha fazem parte do desenvolvimento cerebral de toda criança, com época para começar e terminar. Entender o que está por trás deles é o primeiro passo para evitar ou contornar esses rompantes, em casa ou na rua. Veja as sugestões de pais que conseguiram essa proeza



Reportagem **Malu Echeverria**  
Fotos **Guto Seixas** / Editora Globo  
Produção **Fátima Santos**





“Todos os adultos já foram crianças um dia, embora poucos se lembrem disso.” A frase de *O Pequeno Príncipe*, de Antoine Saint-Exupéry, abre o livro *Já Tentei de Tudo* (Ed. Sextante, R\$ 29,90), da psicoterapeuta francesa Isabelle Filliozat. A epígrafe resume a nova abordagem da autora para tratar de um assunto bem conhecido (e temido!) pelos pais: a birra. A primeira atitude proposta é se colocar no lugar do seu filho, o que implica entender o que se passa emocionalmente com ele a cada etapa do desenvolvimento. “A pirraça é, na verdade, uma resposta do cérebro a situações ainda complexas demais para a criança”, explica Isabelle.

Neurologicamente falando, os ataques expressam baixa capacidade de regulação emocional, de flexibilização do pensamento (ou seja, de pensar em alternativas para um impasse) e de inibição comportamental, habilidades conhecidas como funções executivas. “Tudo isso é processado em um tapete de células altamente especializadas, que se encontram na parte anterior do cérebro, o córtex pré-frontal”, afirma o neurologista Marco Antonio Arruda, especializado em crianças e adolescentes, do Instituto Glia, de Ribeirão Preto (SP). E o cérebro só vai terminar seu amadurecimento por volta de 25 anos.

Geralmente, os chilikos se iniciam entre 12 e 18 meses, tornando-se mais frequentes dos 2 aos 3 anos e, finalmente, mais raros a partir dos 4. Não por acaso, a fase coincide com o início e o aperfeiçoamento da fala, caminhando para o fim quando a criança começa a se expressar melhor. Por isso, de acordo com Arruda, ela se irrita com mais frequência quando não consegue expressar o que pensa, sente ou quer – seja fome, cansaço ou ansiedade. “Ou por não dar conta de resolver um problema, realizar uma atividade, por reação a mudanças ou simplesmente por não entender o que se espera dela”, completa.

Ao se jogar no chão em público, brigar para fazer tudo sozinho ou chorar na hora de voltar para casa, portanto, tenha



certeza de que o seu filho não tem intenção de provocar os adultos – nessa idade, ele não tem capacidade intelectual para tanto. “Incapaz de chegar a uma resposta mais adequada, o cérebro precisa aprender as habilidades necessárias para lidar com uma situação que desagrade”, diz o psiquiatra Daniel J. Siegel, professor da Universidade da Califórnia (EUA), coautor de *The Whole-Brain Child* e de *No Drama Discipline* (O Cérebro Completo da Criança e Disciplina Sem Dramas, em livre tradução). Mas até que ponto tudo isso é normal?

Um estudo da Universidade de Washington em St. Louis (EUA) alerta que o mau comportamento de crianças em idade pré-escolar, incluindo crises de birra, pode indicar predisposição a desordens de conduta mais adiante. Por isso, quando os ataques são prolongados e intensos (ou seja, duram mais de 30 minutos e acontecem, pelo menos, duas a três vezes por semana) recomenda-se uma avaliação psiquiátrica. Passar por uma saia-justa com o seu filho no supermercado, portanto, é normal – mas não toda vez que a família sai para passear. Confira, nas próximas páginas, dicas de pais e especialistas para contornar as crises da melhor maneira possível.





## É SÓ CRESCER QUE PASSA?

Mais ou menos. Antes de projetar expectativas, é preciso ter consciência de como o amadurecimento infantil acontece. As funções executivas começam a se desenvolver nos primeiros meses de vida, sendo que a maior curva de aprendizado ocorre entre 5 e 12 anos e continua indefinidamente. Se a criança não for incentivada a exercitar tais habilidades desde cedo, essa imaturidade inicial pode, sim, transformar-se em falta de educação e de limites. "Os 'colapsos' comportamentais são parte da infância e, para a maioria das crianças, inevitáveis. A questão é saber o que os pais podem fazer para responder a eles de forma efetiva", reflete o psiquiatra Daniel Siegel. Ainda que boa parte deles acredite que o melhor seja ignorar a criança (espetáculo sem plateia sai de cartaz, afinal!), nem sempre resolve. Não funcionou, por exemplo, com um menino de 7 anos da Escola Municipal Paulo Freire, de Macaé (RJ). Em outubro, viralizou na internet um vídeo em que o garoto aparece derrubando objetos das prateleiras, na secretaria da

escola, enquanto os educadores o observavam estupefatos. A reação dos internautas foi implacável, alguns condenando o menino, outros, os educadores.

Para a neuropsicóloga Adriana Foz, coordenadora do projeto Cuca Legal, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), em toda situação de birra é necessário avaliar o contexto. "Os adultos devem se perguntar por que a criança está querendo chamar a atenção", sugere. A falta de limites, por exemplo, deve constar na investigação e, se necessário, ser corrigida. Saber, desde cedo, que existem regras e que elas precisam ser cumpridas é fundamental para que seu filho construa a própria autonomia e aprenda a lidar com as frustrações, desenvolvendo o autocontrole e a capacidade de se relacionar socialmente. Além de se esforçar para identificar a origem do problema, é importante acolher a criança, pois, como dizia a humorista norte-americana Erma Bombeck, "o momento em que seu filho mais precisa do seu amor é quando ele menos merece". →



# O QUE FAZER QUANDO A CRIANÇA...

## ...DÁ CHILIQUE EM PÚBLICO

### Por que acontece

As crianças percebem que, fora de casa, os pais cedem com mais facilidade, temendo olhares de reprovação. Aos 3 anos, Calvin, 6, por exemplo, dava trabalho quando saía com a família. “Na hora de ir embora, ele se jogava no chão, batia as pernas, gritava. Se a gente tentasse pegá-lo, era pior”, recorda a mãe do menino, a publicitária Suzana Pires, 36.

### Como resolver

**Até 1 ano:** O ideal é acalmar a criança e, se possível, retirá-la do ambiente. “Diga que você não gostou da atitude, reforçando a palavra ‘não’. Depois, tente distraí-la e siga a rotina normalmente”, diz a neuropsicóloga Adriana Foz.

**De 1 a 3 anos:** Os pais de Calvin decidiram avisá-lo, com antecedência, que o momento de voltar para casa se aproximava. “Meia hora antes, dávamos o primeiro aviso, depois, o segundo, até chegar a hora de ir. Ele não gosta de ser surpreendido. Funcionou!”, diz a mãe.

**A partir de 4 anos:** A criança já está apta a entender algumas normas. Então, vale tentar resolver o problema por meio de acordos, definidos antes de sair de casa. Se fizer escândalo no supermercado, por exemplo, não vai ganhar o que pediu. A tática dá certo com Victor, 6, e Lya, 4, filhos da analista de RH Patrícia Felisbino, 43. “Eles têm direito a escolher dois itens. Podem até mudar de ideia durante

as compras, desde que devolvam o produto ao lugar. Demoro mais tempo, mas é uma oportunidade de ensiná-los a priorizar, respeitar regras e ter autocontrole.”

## ...ATIRA TUDO AO CHÃO

### Por que acontece

O comportamento é mais frequente em bebês e não costuma ser manha. “Entendo como uma atividade de experimentação e exploração do mundo”, diz a psicóloga Clarice Kunsch, mestre pela USP. Dessa forma, os bebês desenvolvem noções de causa e efeito (já que a queda provoca uma reação, como barulho) e permanência de objetos. Mas, no caso dos maiores, pode ser nervosismo mesmo!

### Como resolver

**Até 1 ano:** Retire os objetos de vista e, caso seu filho se irrite demais, mostre os limites e as consequências do ato, com frases como “não pode” e “vai quebrar”.

**De 1 a 3 anos:** Às vezes, quando Anton, de 1 ano e 6 meses, não consegue expressar o que quer, fica bravo e atira objetos longe. “Ele faz isso, inclusive, durante as refeições, já que não sabe dizer ‘não quero mais’”, conta a mãe, a psicóloga Helena Hypolito, 36. Ela notou que o menino agia de tal forma para chamar a atenção dela enquanto cozinhava e ficava alguns minutos sem conversar com ele. “Agora, olho em seus olhos, digo que sei que ele está nervoso, mas que isso não é legal.

Acho válido mostrar à criança que você entende os sentimentos dela”, diz. Normalmente, Anton se acalma.

**A partir de 4 anos:** Com os maiores, os pais têm de enfatizar o controle dos impulsos. “É importante sinalizar que a reação é inadequada e fazer com que reconheçam o que jogaram”, diz Clarice. Como já entendem que os objetos quebram, precisam arcar com as consequências: levar bronca, ficar sem o brinquedo...

## ...CHORA OU GRITA AO SER CONTRARIADA

### Por que acontece

O choro também é uma forma de comunicação, especialmente nos primeiros anos de vida, quando as crianças estão aprendendo a se expressar verbalmente. Para a educadora Flávia Muniz, autora do clássico infantil *Rita, Não Grita!* (Melhoramentos), a intransigência deve ser vista sob uma ótica positiva também. “Sou contra a educação silenciosa, digamos assim, em que as meninas são incentivadas a se conter e os meninos, a esconder os sentimentos.” O jeito é moldar o comportamento e transformar a criança birrenta em questionadora, sugere.

### Como resolver

**Até 1 ano:** Flávia é a favor da prevenção, em todas as idades. Antes de sair de casa, os pais têm de garantir que o bebê não





esteja com fome ou sono, entre outros cuidados básicos. Uma vez que a birra se instalou, vale tentar distraí-lo, mudando de ambiente ou propondo uma brincadeira, até ele se acalmar.

**De 1 a 3 anos:** Em primeiro lugar, diga à criança que, enquanto ela estiver chorando, não há como conversar. Assim que acalmar, pergunte o motivo do chororô. “Essa intermediação é essencial para que ela tenha a oportunidade de transformar os gritos e o choro em

palavras”, ensina a pedagoga Suzana Orio, coordenadora educacional do Colégio Madre Alix (SP). Outra dica é ser constante nas regras, ou seja, nada de ceder se o seu filho berrar. Claro que a técnica exige sangue frio. Segundo uma pesquisa das universidades Clark e do estado de Nova York, ambas nos EUA, choro de criança é o som mais irritante que existe. Os cientistas chegaram à conclusão ao analisar pessoas que resolviam problemas matemáticos – a gritaria era capaz de desconcentrar mais ➔

## 5 SINAIS PARA PRESTAR ATENÇÃO

Você relataria ao pediatra os problemas de comportamento do seu filho? Uma pesquisa da Universidade de Michigan (EUA), com pais de crianças de 5 a 17 anos, mostrou que cerca de metade deles acredita que não se trata de questões médicas. No entanto, de acordo com o neurologista Marco Antonio Arruda, do Instituto Glia (SP), quando os episódios fogem do controle podem configurar manifestações de um transtorno mental, como TDAH, autismo ou bipolaridade. A seguir, o especialista enumera as situações que requerem avaliação profissional:

\* Quando os ataques de birra se iniciam precocemente (antes dos 2 anos), ocorrem com frequência (de duas a três vezes por semana) e duram mais de 30 minutos.

\* Se a criança agride a si ou aos outros seriamente.

\* Se o episódio leva à perda de fôlego, a ponto de a criança ficar pálida e até inconsciente.

\* Caso ocorra numa criança com atraso escolar ou de desenvolvimento, por exemplo.

\* Quando o comportamento persiste frequentemente após os 4 anos.



do que o barulho de uma motosserra. “Ainda que o choro nos desestabilize, nós, adultos, temos de lembrar que somos emocionalmente mais preparados do que elas para enfrentar a situação com serenidade”, conclui Flávia.

**A partir de 4 anos:** A jornalista Grasiela de Lacerda, 38, mãe de Alice, 5, é prova disso. “As crises de birra da minha filha eram piores comigo, pois eu ficava nervosa.” Como os castigos não resultaram em nada, ela mudou de estratégia e procurou antever as situações que poderiam acabar mal. “Antes de sair de casa, já dizia o que esperava da menina: não mexer nas coisas, não brigar com o primo, não gritar etc.,” conta Grasiela. E também fazia questão de elogiar o bom comportamento, dando “notas” na sequência. Alice só tem tirado 10 nos últimos meses. No entanto, a mãe sempre reforça os combinados – educar é repetir, afinal.

## ...FAZ MANHA PARA DORMIR

### Por que acontece

Dormir é um momento de separação. “A criança se desliga do mundo e mergulha em outro só dela, o de seus sonhos, como se fosse uma pequena ‘morte’”, diz a psicóloga Renata Kraiser, autora de *O Sono do Bebê* (Ed. CMS). O ato de ligar-se e desligar-se gera ansiedade, por causa do distanciamento ou porque a criança não quer “perder” nada enquanto dorme.

### Como resolver

**Até 1 ano:** Nos três primeiros meses, o bebê precisa ser atendido quando solicita, já que mama por livre demanda. Dos 3 aos 5, começa a compreender melhor o mundo. Por isso, a partir dos 6 meses, os pais já podem ensiná-lo a esperar gradativamente, se chorar no meio da noite.

O neuropediatra Antônio Carlos de Faria, do Hospital Pequeno Príncipe (PR), recomenda que a família estabeleça uma rotina tranquila na hora de dormir. Isso inclui ter horários definidos, evitar brincadeiras agitadas e outras atividades que estimulem o sistema nervoso central – a exemplo da TV e de outras telas – duas horas antes de ir para a cama, manter o quarto escuro (ou com abajur), entre outros rituais que os pais julgarem efetivos.

**De 1 a 3 anos:** Por volta de 1 ano e meio, com o início da aquisição da linguagem, já dá para comunicar que chegou a hora de dormir e levar a criança para a cama – o ideal é entre 20 e 21 horas – mesmo que ela fique contrariada. “Até os 2 anos, cantar, embalar e fazer massagem são elementos que tornam esse momento mais tranquilo e prazeroso”, aconselha Renata. Coloque o bebê no berço quando estiver sonolento, porém, ainda acordado. Do contrário, ele pode se acostumar mal e solicitar a indução do sono no colo várias vezes, madrugada adentro. Por volta de 3 anos, a criança já mistura fantasia e realidade e pode sentir medo. “Os pais devem, então, garantir que estão ali para protegê-la de todos os perigos, reais ou imaginários”, completa.

**A partir de 4 anos:** Se o seu filho ainda cria caso para dormir, provavelmente o mau hábito foi adquirido quando ele era bebê. As birras começaram agora? Pode ser por conta da confusão entre o real e o imaginário, do quarto escuro (e dos monstros que podem aparecer ali!), capazes de despertar o temor. Em vez de ignorar tais sentimentos, mostre que ele está protegido em casa. Além disso, vale prestar atenção à rotina. Muitas vezes, mesmo quando ela está bem estabelecida, esse tipo de birra pode se manifestar em períodos específicos, como a volta às aulas – encerrando a dinâmica das férias, em que os pais costumam fazer concessões. “No caso do meu filho, qualquer vacilo nesse sentido gera irritação, especialmente na hora de dormir”, con-



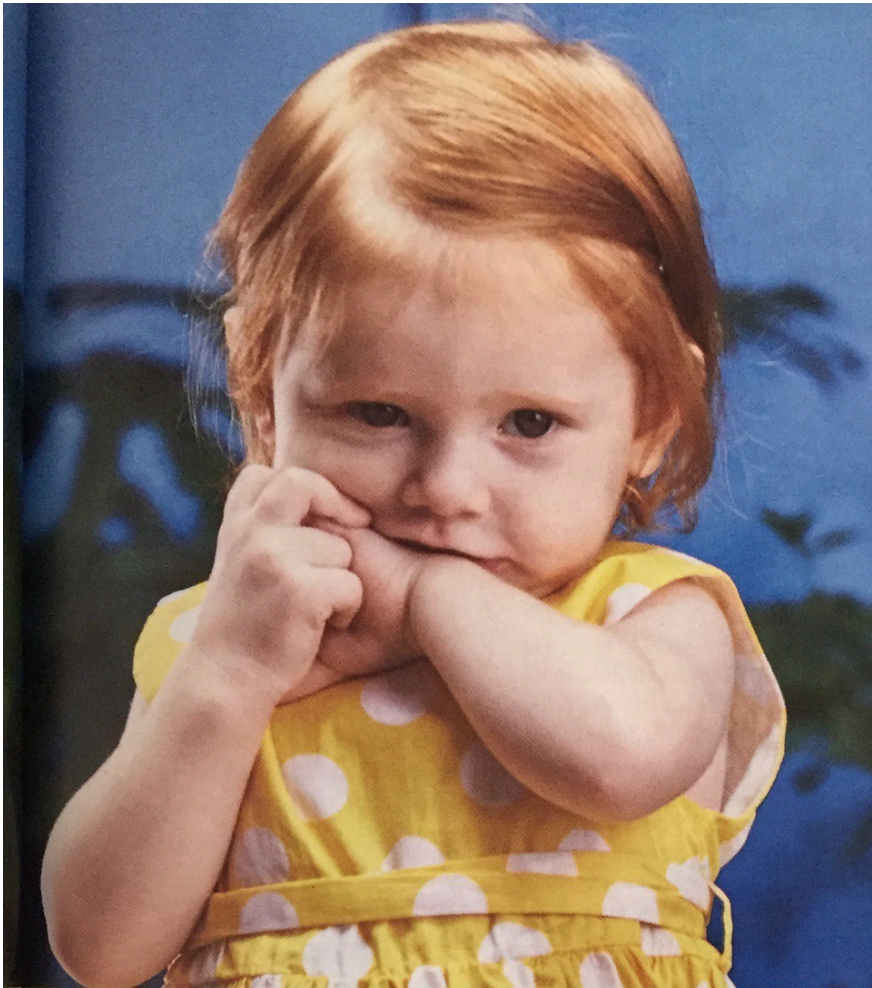
ta a analista de sistemas Michele Rodrigues, 35, mãe de Pedro, 5. Por isso, todas as noites, a família tenta manter um ritual: banho, leite, escovar os dentes e contar uma história.

## ...QUER FAZER TUDO SOZINHA

### Por que acontece

Antes de mais nada, comemore. O comportamento é um indicio de que seu filho caminha rumo à autonomia, ao passo que se percebe como indivíduo. “A iniciativa sempre tem de ser valorizada pela família e demais cuidadores”, defende a educadora Suzana Orio. A pediatra Ana Maria Costa da Silva Lopes,





do Departamento de Comportamento e Desenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), concorda: “Cabe aos pais aceitar tal característica da criança, que é positiva, ensinando-a a argumentar a favor de sua própria independência, em vez de fazer birra”.

### Como resolver

**Até 1 ano:** Na medida do possível, os pais devem evitar a superproteção. Do contrário, a atitude pode atrapalhar o desenvolvimento da coordenação motora, entre outros aspectos. “É uma questão de explicar o que pode e não pode (se envolve risco, por exemplo) e supervisionar”, resume a educadora. Se a criança gosta de comer sozinha, tudo bem – um tapete no chão resolve a sujeira. Com outra colher, o adulto também dá a comida, garantindo que a refeição seja concluída. E assim por diante.

**De 1 a 3 anos:** A autonomia das crianças aumenta com a idade, claro. Mas a dica de “fazer junto” continua válida. Iara, 2, é descrita pela mãe como uma criança doce, mas que gosta de fazer as coisas do jeito dela. Ou seja, sozinha. “Toda vez que percebe que estou dando uma ordem e que a iniciativa não foi ideia dela, faz birra”, revela a dona de casa Luana Neves Von Dobeneck, 32. As crises surgiam da troca de fralda à hora de comer. Pedir com carinho ou brigar não resolviam ou até pioravam a situação. “Percebi que ela me atendia quando eu deixava que ela participasse das decisões.” Por exemplo, se ela não quer pentear o cabelo para passear, Luana diz que tudo bem. Mas não sem antes reforçar que ninguém sai de casa descabelado. Resultado: ela decide “por si só”, então, se pentear. “Eu me polio para evitar chantagem ou ironia, apenas exponho a lógica das coisas. E tem funcionado!” →

✚ No site Os erros que os pais cometem na hora da bronca.

## COMO EVITAR OS CHILIQUES

Antes que eles arruinem o seu voo, a festa de família ou o passeio ao shopping, melhor prevenir do que remediar. Isso significa:

- \* Estimule a criança a se expressar verbalmente.
- \* Estabeleça limites razoáveis, com regras, “punições” e recompensas claras, de acordo com a faixa etária dela.
- \* Tenha consistência ao estabelecer normas, ou seja, elas valem de segunda a segunda, mesmo nos dias em que os pais estão cansados. Os adultos precisam falar a mesma língua e jamais devem desautorizar uns aos outros.
- \* Deixe as expectativas de lado: seu filho não é perfeito! Exigir habilidades que vão além da capacidade cognitiva e emocional dele vão frustrá-lo sem necessidade.
- \* Saia de casa preparado: se a programação for longa, leve lanche, água e brinquedos para distrair a criança.
- \* Estimule a autonomia, ou seja, dê alternativas para ela participar das escolhas a respeito dela – da roupa à hora do banho. Isso também implica em economizar nos “nãos”.
- \* Elogie bons comportamentos.
- \* O mais importante: crie uma rotina de atividades, com horários definidos. Saber o que esperar vai deixar seu filho mais tranquilo!



**A partir de 4 anos:** Se o seu filho quer fazer tudo sozinho, pode ser que ele tenha como objetivo mostrar suas habilidades. Elogie! Se ele ainda não está pronto para a situação, negocie. “A mãe pode propor que ela irá começar o banho, mas a criança pode terminar, por exemplo”, recomenda Suzana. Ela ressalta que as crianças gostam de ajudar, então, melhor incentivar do que correr o risco de, no futuro, reclamar que não faz nada!

## ...FAZ BIRRA À MESA

### Por que acontece

As crianças podem se recusar a comer por diferentes razões, que mudam de acordo com a idade. No início da alimentação sólida, recomendada pelos pediatras a partir dos 6 meses, há um estranhamento natural do bebê em relação à comida. Depois, por volta dos 12 meses, o apetite tende a diminuir – preocupados, os pais erroneamente forçam a situação, causando estresse para as duas partes. Entre 2 e 3 anos, à medida que ganham autonomia, as crianças querem mostrar suas vontades. Geralmente, os problemas envolvem aspectos emocionais e maus hábitos alimentares. A receita para solucioná-los inclui uma porção enorme de paciência.

### Como resolver

**Até 1 ano:** Nessa fase, tudo é aprendido. Para começar, o bebê não associa o alimento à finalidade de matar a fome, segundo a nutricionista Karine Durães, doutora em Nutrição pela USP. Vale lembrar que, até os 6 meses, comida é sinônimo de leite materno. Diante da birra, convém avaliar o entorno: o ambiente é tranquilo? Ele

não está com sono? Quem dá a refeição está ansioso? Aos poucos, com o estabelecimento de uma rotina alimentar, seu filho se habitua às novidades. Deixá-lo comer com as mãos também é uma boa dica. “Mais importante do que raspar o prato é que ele curta o ato de comer”, diz a nutricionista.

**De 1 a 3 anos:** Antes de a irmã nascer, Murilo, 3, comia de tudo. Porém, à medida que Maria Luiza, hoje com 1 ano, aprendeu a andar e a falar, chamando mais atenção do que ele, o menino começou a fazer birra para se alimentar. “Ele chora, tampa a boca, não come. Mas, se ela está dormindo na hora da refeição, é mais tranquilo”, diz a mãe, a administradora de empresas Renata Nunes, 34. O que resolve, segundo ela, é deixar os brinquedos e distrações como a TV de lado e trazê-lo à mesa com toda a família. “Às vezes, a recusa ainda persiste. Nesse caso, aviso que, se tiver fome mais tarde, pode comer o prato que deixou. Nada de guloseimas.”

**A partir de 4 anos:** Com os mais velhos, a família pode e deve ser mais dura. O que é diferente de obrigá-los a comer, claro. Como já entendem a reação que provocam nos pais quando os afrontam à mesa, podem exagerar no espetáculo – a ponto de forçar o vômito. O que funciona, de novo, é ter uma rotina alimentar, com intervalo de três horas entre as refeições. “Limitar as porções, para a fome vir no momento certo, é uma boa ideia”, sugere Karine. Para a pediatra Ana Maria Costa da Silva Lopes, os pais também devem entender a birra como uma tentativa de a criança expressar que está insatisfeita com algo: “É uma forma de se comunicar, quando ainda não sabe explicar tudo o que sente”. Quanto mais atentos os pais estiverem às suas razões – acolhendo, aceitando e negociando, não necessariamente nessa ordem –, mais cedo ela irá compreender que, com birra, não tem conversa! (C)

## ALÉM DA OBEDIÊNCIA

Em *Já Tentei de Tudo*, a psicoterapeuta francesa Isabelle Filliozat convida os pais a refletir, sem agir por impulso. Veja:

### Há casos em que a birra pode ser simples falta de educação?

Sim. Falta ensinar às crianças como enfrentar situações difíceis, lidar com a frustração, regular o estresse. Poucos pais mostram como reconhecer a tensão, respirar e beber um copo de água.

### Por que, às vezes, as crianças se comportam bem na escola e têm um colapso ao chegar em casa?

Na escola, elas acumulam estresse, pois é exaustivo se adaptar, socializar, aprender, manter-se quieto... Os mamíferos aliviam a tensão na presença de uma figura de apego confiável (no caso, os pais!). Uma saída é buscá-las na escola e deixá-las correr por uns 30 minutos antes de voltar para casa.

### Como agir para que colaborem?

Só fazer com que nos obedeçam é perigoso, pois elas se tornarão obedientes ou rebeldes, mas não responsáveis por seus atos. Dar exemplos e oferecer escolhas (“você prefere brincar no banho com o barco ou o peixe?” em vez de “vá para o banho”) é melhor.

### Elas fazem mais manha hoje?

Certamente, por conta do ambiente estressante em que as criamos. A falta de espaço para se movimentar, o consumo de produtos industrializados (cujos aditivos estão associados à hiperatividade), barulhos, telas, pais sobrecarregados... Tudo isso é demais para o cérebro em desenvolvimento, que acaba reagindo tempestuosamente.

✚ No site Leia a entrevista da francesa Isabelle Filliozat.