

Temperamento

QUE TIPO DE TEMPERAMENTO MEU BEBÊ TEM?

Toda criança nasce com sua própria maneira de se relacionar com o mundo. Às vezes, chamamos isso de temperamento. O temperamento é importante porque influencia o comportamento e o desenvolvimento da criança. Por exemplo, a criança pode ter dificuldade com mudanças. Saber disso ajudará você a apoiá-la melhor na hora de deixá-la em outro ambiente. Você pode criar uma rotina de despedida (como uma música especial e um abraço) que seja reconfortante.

NÃO EXISTE TEMPERAMENTO CERTO OU ERRADO

As crianças não escolhem seu temperamento. É simplesmente a maneira como elas são. Por isso, é importante aceitá-las como são. No entanto, alguns temperamentos são mais fáceis de lidar do que outros. Uma criança intensa e reativa pode ser mais difícil de acalmar do que uma criança mais tranquila e flexível. Uma criança tímida pode precisar de mais apoio para se sentir confortável ao entrar em um grupo de crianças. O objetivo é ajudar a criança a se desenvolver de forma saudável, fortalecendo seus pontos fortes e oferecendo apoio quando necessário. Quando você percebe o temperamento da criança, ajuda ela a se adaptar, aprender e se sentir mais confiante no mundo.

CINCO DAS NOVE ÁREAS DO TEMPERAMENTO:

- **Sociabilidade.** Refere-se à maneira como a criança geralmente reage a situações novas. Algumas crianças "demoram para se soltar". Elas precisam de tempo e do apoio de cuidadores de confiança para se sentirem confortáveis em novas situações. As crianças mais sociáveis se aproximam de novas pessoas e situações com entusiasmo. Elas se conectam com as pessoas sorrindo, balbuciando, conversando e olhando nos olhos.
- **Lidar com mudanças.** As crianças enfrentam muitas mudanças ao longo da vida. Isso inclui pequenas mudanças, como uma jaqueta nova, e mudanças maiores, como mudar de casa. Algumas crianças acham qualquer mudança difícil e tendem a reagir até mesmo às menores delas. Até um



bico novo na mamadeira ou um alimento novo no prato pode ser demais no começo. Outras crianças são mais tranquilas e adaptáveis.

- **Nível de atividade.** Algumas crianças não são muito voltadas para a ação. Elas são "observadoras" e ficam felizes brincando tranquilamente. Essas crianças preferem explorar o mundo observando ou ouvindo. Outras crianças estão sempre em movimento. Elas gostam de alcançar objetos, engatinhar e explorar. Essas crianças não são "más", "agitadas" ou "sem controle". Mas talvez precisem de bastante supervisão.
- **Intensidade emocional e reatividade.** Algumas crianças são intensas. Outras são menos intensas e tendem a ser mais quietas e menos irritadiças. Dormem mais do que a média e podem se adaptar mais rapidamente a uma rotina. As crianças que "reagem intensamente" mostram ao mundo como se sentem por meio de vozes altas e atitudes intensas. Elas expressam seus sentimentos com muita intensidade. Dão gritinhos de alegria ou gritam quando estão com raiva. Também podem reagir fortemente a pequenas coisas, como uma etiqueta que coça na camiseta.
- **Tolerância à frustração.** As crianças que "se frustram facilmente" tendem a ficar muito chateadas assim que algo não acontece como gostariam. Elas têm dificuldade para esperar e podem desistir rapidamente diante de um desafio. Quando elas perdem o controle emocional, mostre que você entende. Diga: "Quebra-cabeças são difíceis! Você fica muito bravo quando a peça não encaixa". Depois, ajude a criança a pensar em soluções.



NÃO SE ESQUEÇA DE VOCÊ

Lembre-se de que você também tem um temperamento. Se o seu temperamento for diferente do temperamento do seu bebê, talvez você precise adaptar sua abordagem para criar uma "boa combinação". Já foi demonstrado que essa boa combinação favorece o desenvolvimento saudável do bebê. Por exemplo, você pode gostar de ler tranquilamente e querer compartilhar essa atividade com a criança. Mas, se ela tiver um nível de atividade elevado, talvez prefira sempre brincadeiras mais ativas. Uma adaptação pode ser encenar a história em vez de sentar para lê-la. Se o temperamento da criança estiver causando preocupação ou dificuldade para você, converse com seu Especialista HealthySteps.

ESCANEIE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

