

Temperamento e compatibilidade



Todas as pessoas nascem com uma maneira própria de se aproximar e vivenciar o mundo; isso é conhecido como "temperamento". O temperamento faz parte de como somos constituídos e resulta da combinação entre fatores biológicos e ambientais. Cada criança tem um temperamento único, e os pais podem começar a percebê-lo já nos primeiros meses de vida.

Os adultos também têm seu próprio temperamento. O quanto o temperamento dos pais "combina" ou funciona bem com o temperamento da criança pode influenciar a qualidade da relação entre eles e impactar o desenvolvimento saudável da criança. Quando os pais entendem como o próprio temperamento e o da criança interagem, podem adaptar suas estratégias parentais para atender às necessidades dela.

NÃO EXISTE TEMPERAMENTO CERTO OU ERRADO, MELHOR OU PIOR.

É verdade que 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 tranquila e flexível. Uma criança muito tímida e que demora a se sentir confortável pode precisar de mais tempo e apoio na chegada à pré-escola pela manhã. O mais importante é que os pais façam a criança sentir que ela é amada e aceita como é. Ao aprender sobre temperamento, os adultos podem conhecer melhor sua criança e utilizar formas de cuidado que favoreçam um desenvolvimento saudável.

TEMPERAMENTO É A MANEIRA COMO VIVENCIAMOS O MUNDO.

Existem nove componentes do temperamento, descritos brevemente abaixo. Refletir sobre esses componentes pode ajudar os pais a compreenderem o temperamento da criança. Fazer essas mesmas perguntas sobre si mesmos também pode ajudá-los a compreender o próprio temperamento.

1. Qual é o nível de atividade da criança? Algumas crianças não são muito voltadas para a ação. São "observadoras" e gostam de ficar tranquilas brincando em silêncio. Outras estão sempre em movimento; parecem estar constantemente engatinhando, escalando ou correndo. Essas crianças adoram se movimentar e não são "malcriadas" nem "descontroladas", mas podem precisar de muita supervisão.
2. O quanto a criança se distrai facilmente? Isso se refere à facilidade com que a criança consegue manter a atenção em uma atividade. Por exemplo, se você oferece um chocalho ao bebê durante a troca de

fralda e ele rapidamente se acalma, talvez tenha maior tendência à distração. Se a criança continua irritada mesmo quando você tenta distraí-la, ela provavelmente tem menor distraibilidade.

3. Qual é a intensidade emocional da criança? As crianças variam na intensidade emocional. Algumas são intensas e reativas; quando estão felizes, demonstram muita alegria; quando estão chateadas, choram intensamente. Outras demonstram menos intensidade em suas reações emocionais.
4. A criança apresenta padrões biológicos relativamente regulares? Esse componente se refere à regularidade ou previsibilidade do sono, da alimentação e do uso do banheiro. Essas atividades acontecem aproximadamente nos mesmos horários todos os dias ou variam bastante?
5. O quanto a criança é sensível a estímulos sensoriais? Algumas crianças reagem fortemente a estímulos sensoriais, como etiquetas nas roupas, costuras nas meias, luzes, sons ou texturas de alimentos. Essas crianças podem ter um limiar sensorial baixo. Crianças que não se incomodam com esse tipo de estímulo têm um limiar sensorial mais alto.
6. Como a criança reage a pessoas, lugares e atividades novas? Algumas crianças precisam de mais tempo para se sentir confortáveis e são cautelosas diante de pessoas ou situações desconhecidas. Outras encaram novas pessoas e situações com entusiasmo.
7. O quanto a criança se adapta às mudanças? As crianças variam na forma como lidam e toleram mudanças do dia a dia (como uma jaqueta nova) e mudanças maiores (como mudar de casa). Algumas se adaptam facilmente; outras têm mais dificuldade.
8. O quanto a criança é persistente? Crianças com alto grau de persistência geralmente continuam tentando e demonstram menos frustração diante de desafios, como encontrar o encaixe correto de uma peça de quebra-cabeça. Crianças menos persistentes podem desistir mais rapidamente ou se frustrar com mais facilidade.
9. Qual costuma ser o humor da criança? Esse componente se refere a se o humor habitual da criança tende a ser mais irritado e negativo ou mais tranquilo e positivo.

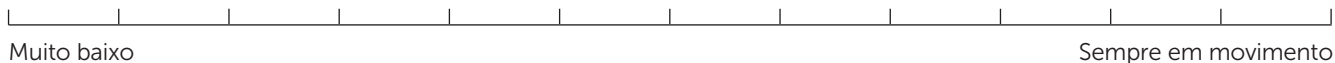
Para mais informações, consulte o artigo para pais sobre *Temperamento* sugerido na consulta de 2 meses. Essa ferramenta de avaliação também pode ser útil nas consultas de 18 e 24 meses.

Entendendo o temperamento: Meu filho e eu

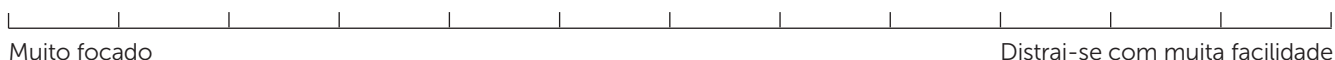
Usando as definições das páginas 1–2, os pais podem marcar um **X** nas linhas abaixo para indicar como descreveriam os diferentes componentes do temperamento da criança. Depois, eles podem revisar as perguntas novamente, fazendo uma marca **O** em cada linha para indicar como descreveriam o próprio temperamento.

Ao final, os pais e o Especialista HealthySteps podem observar áreas de semelhança ("compatibilidade") entre pais e o filho, bem como áreas em que eles diferem mais. Essas diferenças de temperamento trazem desafios para os pais? Os pais têm dúvidas sobre como apoiar melhor a criança nessas situações? Criar um plano parental que leve em consideração o temperamento da criança favorece tanto o desenvolvimento saudável do bebê quanto a relação entre pai e filho.

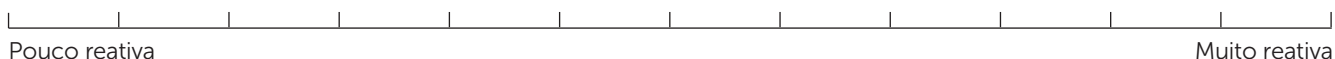
NÍVEL DE ATIVIDADE



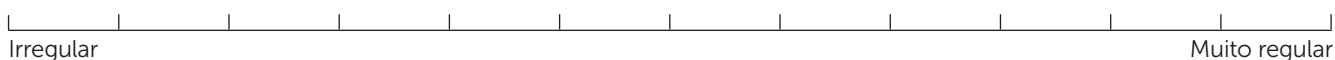
NÍVEL DE DISTRAÇÃO



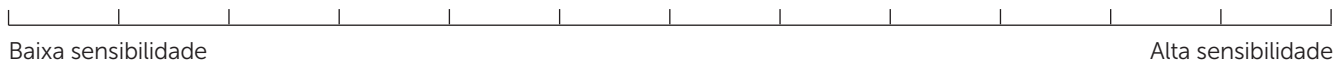
INTENSIDADE DA REAÇÃO EMOCIONAL



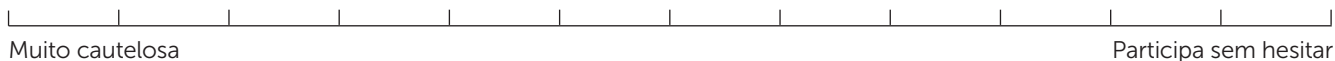
REGULARIDADE DAS FUNÇÕES BIOLÓGICAS



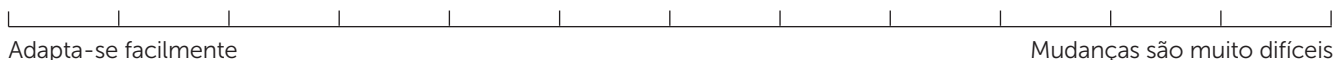
LIMIAR SENSORIAL



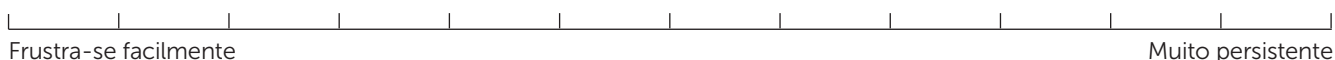
REAÇÃO A NOVAS PESSOAS, LUGARES E SITUAÇÕES



ADAPTABILIDADE ÀS MUDANÇAS



PERSISTÊNCIA



HUMOR

