A CHEGADA DO IRMÃO MAIS NOVO



6 DICAS PARA TE AJUDAR A ACOLHER E LIDAR COM OS CIÚMES DO FILHO MAIS VELHO

POR MAÍRA SOARES

www.cantomaternar.com

@cantomaternar

Canto Maternar

Imagine se o seu marido chegasse em casa dizendo:

"*Querida, você é tão maravilhosa, eu te amo tanto e estou tão feliz com nossa relação que decidi ter mais uma mulher, exatamente como você.*"

Qual seria a sua reação? Agora imagine a nova esposa chegando na sua casa, você percebe que ela é bonita e simpática. Não só você! Agora, quando vocês saem juntos, todo mundo comenta: "*Olá! Como você é linda! Que maravilha! Parabéns, família!*" E quando falam com você, perguntam algo como: "*E você, está gostando da nova esposa?*"

Como você se sentiria?



E se seu marido decidisse que a partir de agora você tem que emprestar suas roupas antigas para a nova esposa? Afinal, as roupas já não te cabem mais, agora que você engordou um pouquinho, e ela está precisando. Como você reagiria?

É possível até que ele te peça pra dormir em outro quarto a partir de agora, afinal ele e a nova esposa precisam se conhecer melhor e é importante ela se sentir bem enquanto se acostuma com a vida nova. Ou que insista que você empreste suas coisas para ela, já que vocês têm que ser amigas, que mal tem em deixar ela usar seu computador? Ou que ele peça para você cuidar muito bem dela quando ele tiver que sair. Como você se sentiria? Qual seria sua reação?*

"Mas fica tranquila que nada mudou, eu continuo te amando do mesmo jeito, só preciso dar mais atenção a ela porque ela chegou depois de você e precisamos nos conhecer melhor", ele diria. Você conseguiria acreditar?



Agora pense no seu filho mais velho vendo sua barriga crescer e a casa pouco a pouco sendo tomada pela presença de um irmãozinho.
Ele pode até ter demonstrado entusiasmo durante a gravidez, fazendo carinhos e dando beijinhos na barriga, manifestando alegria e expectativa com a novidade. Mas de repente o bebê chega e ganha os braços da mãe e toda aquela atenção que ele recebia é voltada para o irmão pequeno.

*Essa é uma analogia adaptada do livro *Irmãos Sem Rivalidade*, das autoras Adele Faber e Elaine Mazlish

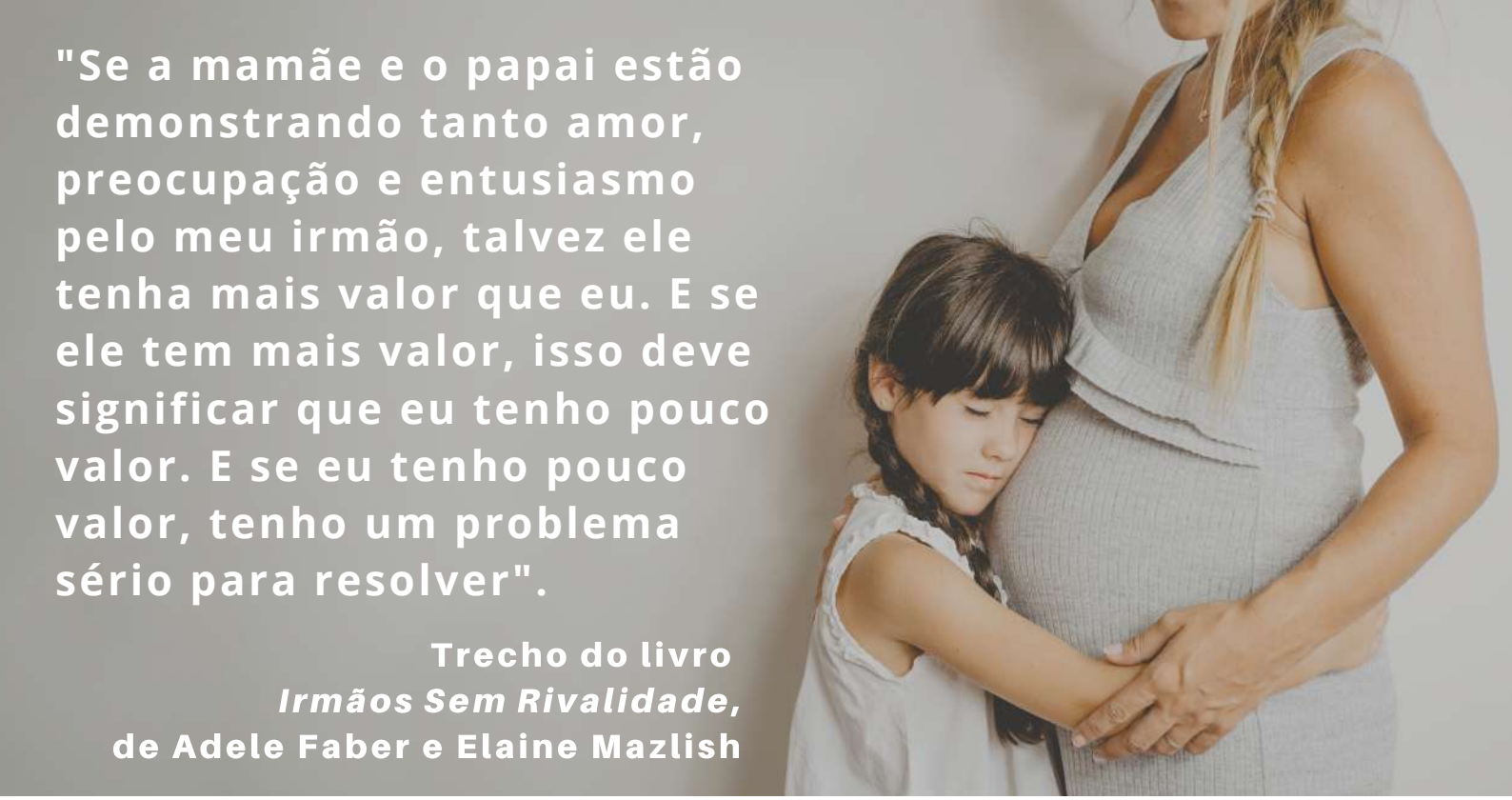
Sem contar inúmeras outras mudanças. Pode ser que ele comece a ir para a creche ou para a escolinha ou que tenha que parar de mamar ou de dormir com os pais. Qualquer uma dessas situações significam que ele ficará muito mais tempo longe da mãe, já não pode mais contar com tanto colo e dedicação.

Para uma criança, seus pais são o mundo inteiro e até a chegada do irmão, ela era o centro deste mundo.

De repente, chega um pacotinho em casa que faz barulho e é todo meigo, roubando a atenção dos pais e dos demais adultos. Difícil esperar que a criança entenda e aceite numa boa.



E mesmo que a criança entenda, isso não impede que sinta falta da mãe, isso não impede que fique confusa e insegura com a chegada do bebê.



"Se a mamãe e o papai estão demonstrando tanto amor, preocupação e entusiasmo pelo meu irmão, talvez ele tenha mais valor que eu. E se ele tem mais valor, isso deve significar que eu tenho pouco valor. E se eu tenho pouco valor, tenho um problema sério para resolver".

Trecho do livro
***Irmãos Sem Rivalidade*,**
de Adele Faber e Elaine Mazlish

Não importa o quanto você prepare o irmão mais velho, é muito difícil que ele não fique inseguro com a chegada do irmãozinho. É muito difícil que não passe a duvidar do amor dos pais. Sua boa vida chegou ao fim. "*Eu, papai e mamãe não existe mais*". "*Esse pequeno ser está nos braços da mamãe o tempo todo*". "*Eu não sou bom, ela prefere ficar com ele*". "*Todo dia eu acordo esperando que ele tenha ido embora. Eu acordo e ele continua aqui*".

A criança mais velha tem uma razão muito válida para machucar seu irmãozinho. Ele arruinou sua vida, de acordo com o ponto de vista dele. Quando há uma diferença muito pequena de idade entre os irmãos, estamos falando de dois bebês, os dois querem a mamãe e um tem mais mamãe que o outro. Não é errado ter filhos com 1, 2 ou até 4 anos de diferença, apenas pode ser mais difícil. E se ignoramos isso e não cuidamos da situação, pode ser bem doloroso para o mais velho.

E como nós, sem querer, pioramos a situação?

Quando dizemos frases deste tipo: "*Fique quieto, que o bebê precisa dormir*", o que a criança mais velha ouve é: "*O bebê é importante e eu não, eu preciso deixar de ser eu mesmo pelo bem estar do meu irmão*". Ou quando falamos: "*Não bata na sua irmã*", o que o mais velho escuta é: "*Ela é importante, eu preciso conter minhas emoções. Eles não me amam mais*".

Todas estas frases que dizemos inocentemente acabam afirmando para o mais velho que de certa forma ele não é tão importante e precisa sair do caminho.



"*Empresta o brinquedo pra ele, o que é que custa?*"

O mais novo destrói o castelo do mais velho e dizemos:
"*Você já sabe, ele é um bebê ainda, não ligue pra isso*".

- Vamos, brinque com seu irmão enquanto eu faço o jantar.
- Mas eu quero brincar com o patinete.
- Sim, mas eu estou fazendo o jantar, por que você não brinca com ele?

"Fala baixo porque se seu irmão acordar não vai ter como a mamãe brincar com você, eu vou ter que cuidar dele"

"Mas do que você está reclamando? Ter irmão é muito bom, vocês têm que ser amigos"

O que a criança sente? *"Minha vida acabou, eu tenho que mudar totalmente por causa desse bebê. Ele importa, eu não"*.

É claro que o mais velho vai querer que o irmão pequeno desapareça!
Sejamos honestos! Você também não ia querer?



Mas e aí, o que podemos fazer?

Nas próximas páginas vou te dar
6 dicas que irão te guiar num processo de

acolhimento e cura

das emoções do seu filho mais velho.



1. ACEITE OS SENTIMENTOS DO MAIS VELHO

Antes de tudo, você precisa entender e aceitar que **é normal que seu filho mais velho esteja se sentindo inseguro, impotente, com ciúmes, triste ou com raiva**. Todo sentimento é válido e ele não é errado por sentir-se mal com a chegada do irmãozinho.

Não foi algo que você fez de errado ou deixou de fazer, não é um defeito de fabricação do seu filho nem um sinal de que ele está indo pro caminho errado. Ele é um ser humano e, como tal, sente coisas boas e ruins, tem dias melhores e piores. Com você não é assim?



É normal ele se sentir ameaçado pelo irmão mais novo, ele interpretar que os pais não o amam da mesma forma.

Você também não duvidaria do amor do seu companheiro na situação descrita no início deste texto? Imagine ele então, que sendo um bebê ou uma criança, ainda é bem imaturo para refletir sobre a vinda do irmão. Além disso, **você teve 9 meses para se preparar e provavelmente também ficou e/ou está insegura quanto ao papel de ser mãe de dois**. As crianças vivem intensamente o momento presente, por mais que aparentemente ele estivesse entusiasmado com a vinda do irmão, na prática, ele só começou a assimilar a novidade com a chegada dele.

A criança não está sendo teimosa ou agressiva do nada, ela está insegura e ferida, achando que não é mais tão importante para você e que talvez você não a ame como antes, já que perdeu o protagonismo e a atenção. Ela está assustada e pedindo ajuda. De um jeito inadequado, eu sei, mas ela é muito pequena para entender o que está acontecendo dentro dela e explicar aos pais de outra forma.

A criança quer se sentir importante e pertencente e você precisa passar a ela esta mensagem para que ela se sinta melhor e cure essa dor. Ela precisa de confirmações de que você a ama. Brigar com ela porque ela está se comportando mal só vai confirmar as crenças dela.

Portanto, **faça as pazes com a realidade**, esse é um dos segredos para escapar do sofrimento. **Quando aceitamos o que está acontecendo, podemos nos posicionar e agir**. Se brigamos com a realidade, nos sentimos vítimas e impotentes, sem opção de provocar mudanças.

2. VALIDE OS SENTIMENTOS E DEMONSTRE TOTAL AMOR INCONDICIONAL

Se seu filho mais velho arrancar um brinquedo, empurrar ou machucar o mais novo, **não o julgue**. **Entenda que está doloroso para ele e acolha-o. Permita que ele expresse a raiva, a tristeza ou o medo que está sentindo**. Se ele for agressivo, pegue-o no colo, dê um abraço e diga coisas como:



"Tá muito difícil para você ter um irmãozinho, eu sei, eu estou vendo, eu estou aqui com você. Eu te amo muito".



Demonstre total compreensão e amor incondicional.
Seu filho mais velho está assustado, com medo de ter perdido seu amor, tudo o que ele menos precisa é de uma mãe brava com ele, um adulto que o rejeita porque ele está se sentindo mal. Isso provaria que ele tem razão de estar inseguro, que ele é menos importante que o bebê.

Claro que você não vai permitir que ele bata, mas entenda que bater é o único recurso que ele está encontrando para lidar com sua angústia. **Conecte com o que ele está sentindo sem julgá-lo**. Coloque-se no lugar dele, tenha empatia. **Aproveite para falar das suas dificuldades e inseguranças como mãe de dois ou da sua experiência como irmã, caso tenha tido.** Isso vai te ajudar a conectar com ele e vai mostrar seu lado humano, fazendo com que ele se sinta mais normal apesar do turbilhão de emoções ruins que está emergindo dentro dele.

No episódio da **Tenda Materna** sobre **Relação Entre Irmãos** em que eu e a Clarissa Yakiara entrevistamos a Elisama Santos, ela disse:

"*Seu filho mais velho vai ficar difícil de amar. Isso porque ele vai te pedir muita atenção. E teu bebê é tão fácil de amar! Um bebê recém nascido é muito fácil de amar. E você tem uma criança que já fala, que já olha pra você e que mete o dedo na sua cara, mexe com as suas dores e que fica difícil de amar.* ***A gente precisa assumir que ele está difícil de amar porque ele precisa de amor****. Porque senão a coisa vira um ciclo imenso de mau comportamento e você ficando nervosa.*"

Se a criança se sente insegura do amor da mãe, isso pode provocar ciúmes e levá-la à agressão. O mau comportamento está evidenciando que ela não está se sentindo bem. Portanto, é importante encontrar formas de ajudar a criança a recuperar a confiança de que os pais a amam. **Curando sua ferida e sua insegurança ela se sentirá mais conectada com os pais novamente**. Esta é a melhor maneira de diminuir sua agressividade.



3.EVITE SE REFERIR SEMPRE AO BEBÊ

Evite se referir ao bebê sempre que fala com o mais velho. Se você precisa de silêncio para fazer o bebê dormir, deixe claro que tem a ver com ele e não com o mais novo.

Você pode dizer algo como: "*Oba! Daqui a pouco podemos ficar juntinhos, eu acho que ele está quase dormindo! Vamos fazer silêncio? Pega seus brinquedos, prepara o jogo pra gente se divertir daqui a pouco. Não vejo a hora!*"

Ele vai se sentir especial e amado, não em segundo plano.



4.PROTEJA OS BRINQUEDOS DO MAIS VELHO

Proteja os brinquedos do filho mais velho, reserve um espaço que seja dele. **Não o obrigue a emprestar todas suas coisas ao mais novo, não é culpa dele que você trouxe outro bebê pra casa**. Tudo bem incentivar que compartilhe, mas tenha cuidado para não ignorar sua necessidade de preservar seu espaço.

Proteja suas criações, coloque um portãozinho, se necessário, para separar pelo menos algumas das coisas dele, assim o bebê pode engatinhar com liberdade sem invadir seu espaço. Seu filho mais velho precisa se sentir importante, especial e considerado. Ver que você respeita seu espaço pode ajudá-lo a se sentir menos ameaçado pela chegada do mais novo.



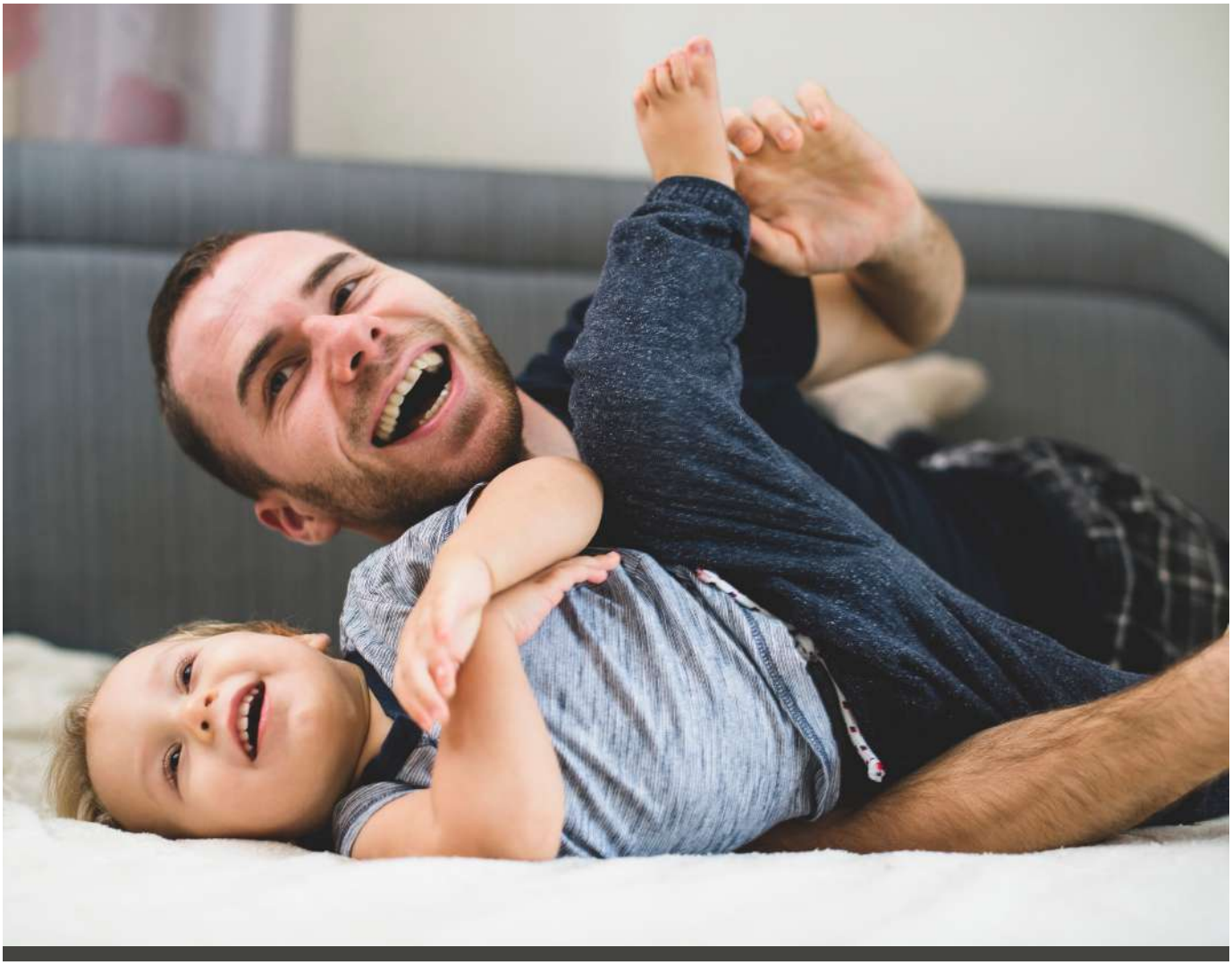
5.DEDIQUE TEMPO ESPECIAL

Dedique tempo especial para o mais velho, nem que sejam 10 ou 15 minutos por dia, mas que sejam exclusivos.
Avise que aquele momento é só de vocês dois e deixe de lado o celular, computador, qualquer arrumação da casa ou distração. Esse momento vai nutri-lo de amor e recuperar a sensação de ser importante para você e de pertencer à família.



6.PROMOVA QUE ELE CONHEÇA O MUNDO AFORA

Promova situações em que o mais velho tenha mais contato com o mundo afora, para que ele não fique obcecado com a ideia de que a mamãe é tudo para ele. Esta também é uma oportunidade de **fortalecer o laço e vínculo com o pai**, ele pode ajudar a promover esta ponte com o mundo externo.



O ciúme pode ir embora e voltar, você terá que lidar com ele assegurando-se que a criança se sinta especial.

Espero que estas dicas tenham trazido um pouco de luz ao seu caminho e um pouco de alento ao seu coração e que te ajudem a viver esta nova etapa de sua vida com mais leveza.

Adoraria que você me escrevesse contando o que achou deste ebook e se o conteúdo dele te apoiou de alguma forma nesta nova etapa da sua vida materna.

Um abraço carinhoso,

Maíra Soares



FICOU COM GOSTINHO DE QUERO MAIS?



Escute o 8o episódio do podcast **Tenda Materna** em que eu e a **Clarissa Yakiara** entrevistamos a **Elisama Santos** sobre "**Relação Entre Irmãos**".

Clique na imagem acima para escutar o episódio.

ME AJUDE A ESPALHAR ESSA MENSAGEM!

Se você acredita que este e-book te ajudou de alguma forma, se aqueceu seu coração e te fez repensar sua relação com seus filhos, **me ajude a espalhar esta mensagem**. Minha intenção é alcançar o máximo de pais e cuidadores com informações que os ajudem a educar com mais empatia e leveza, com mais conexão e escuta e conectados com o amor incondicional.

Quer saber como você pode me ajudar?

1) **Escreva para mim** contando como este ebook te ajudou, que resultados você teve experimentando as dicas e reflexões propostas nele.

2) **Divulgue o link de divulgação deste ebook** nas suas redes sociais para que mais pessoas tenham acesso a este conteúdo e conheçam o meu trabalho.

Se quiser falar comigo, fique à vontade para escrever para contato@cantomaternar.com.

Muitíssimo obrigada e gratidão por estar aqui!

Maíra Soares

www.cantomaternar.com

PRECISA DE UMA CONSULTORIA INDIVIDUAL EM CRIAÇÃO CONSCIENTE?

✔ Seu filho está apresentando algum comportamento desafiador e você não sabe como lidar?

✔ Está difícil para você controlar suas emoções e a forma como você reage com seu filho?

✔ Você tem sentido culpa, vergonha ou frustração por não conseguir ser a mãe ou o pai que gostaria de ser?

Ter filhos é desafiador, mas é uma ótima oportunidade para **educar a nós mesmos**. Todos esses conflitos emocionais que você está vivendo podem te ajudar a olhar para seus padrões, sombras e dores passados. Pode ser assustador, mas também é **libertador e maravilhoso**. Esse processo pode ser complexo, mas você não precisa vivê-lo sozinho.

Eu posso te ajudar a se sentir mais **calmo e confiante** em seu papel.
A **Consultoria Individual em Criação Consciente** vai te ajudar a entender melhor o que está acontecendo com você e com seu filho/sua filha neste momento de suas vidas e porque você está tendo dificuldades em lidar com o comportamento desafiador dele/dela.

Você será convidado a passar por um processo de **autoconhecimento** e a rever a forma como está se relacionando e se comunicando com seu filho. A partir destas percepções, pensaremos juntos em possíveis soluções para estimular o comportamento mais positivo e saudável nele.

Vou te oferecer **escuta amorosa e acolhedora**, para que você se sinta à vontade para expor suas dificuldades num espaço seguro e sem julgamentos. **Quer saber mais detalhes sobre o meu atendimento? Clique no botão abaixo para receber mais informações.**

Um abraço,

Maíra Soares

SOBRE O CANTO MATERNAR



Eu ajudo mães a se **autoeducarem** para que possam **maternar de forma mais leve e amorosa**. Para que possam **educar seus filhos com mais conexão, empatia, respeito e escuta**. Para que possam **romper padrões antigos de educação** que não querem seguir, sem cair no autoritarismo ou na permissividade. Para que possam **confiar mais em si mesmas e em seus filhos**, permitindo que eles sejam quem vieram a ser e que recebam o verdadeiro **amor incondicional**.

Meu nome é **Maíra Soares** e sou consultora em **Criação Consciente** e **Educadora Parental** certificada pelo **Instituto TeApoio**. Sou paulistana, mãe da **Nara**, que nasceu em fevereiro de 2015, e moro na Espanha desde 2011. A maternidade tem sido um grande portal de crescimento e transformação pessoal para mim. As mudanças que tem acontecido na minha vida tem me ensinado tanto que decidi criar o **Canto Maternar**, um espaço que divulga informação sobre **Maternidade**, **Criação Consciente, Autoeducação** e tudo o que pode auxiliar pais e mães na busca de conhecimento para educar os filhos com mais amorosidade. No **Canto Maternar** você encontrará dicas de leituras, cursos e eventos sobre estes temas.

Me formei em jornalismo, já fui fotógrafa, educomunicadora, cantora, professora de português e fotografia, tradutora, entre outras funções. Sou inquieta, amo estudar, escrever e aprender coisas novas, nunca entendi porque estava sempre mudando de profissão e como tantas coisas podiam me atrair com tanta paixão. Até que descobri que era multifuncional e criativa, foi um alívio descobrir que meu jeito de ser tinha nome!

Outra parte de mim adora experimentar terapias, estou sempre olhando para dentro e buscando um jeito de crescer. Quando fiquei grávida, li **Bésame Mucho** e em seguida **A Maternidade e o Encontro com a Própria Sombra**. Me dei conta do quanto desconhecia sobre meu passado, mesmo já tendo feito muitas terapias. Fiquei tão impactada que mergulhei ainda mais em mim e não parei, decidi que queria romper o padrão de violência no qual fui educada.

Está sendo tão intenso e proveitoso o meu desenvolvimento pessoal desde que a Nara nasceu que tive vontade de compartilhar minha experiência com outras mães. O **Canto Maternar** nasceu com o intuito de trazer minhas reflexões sobre a maternidade e o caminho que tenho trilhado para me autoeducar e educar minha filha.

Acredito que trazendo à **consciência** nossa história de vida, encarando nossa sombra e tratando nossas feridas passadas, podemos nos preparar verdadeiramente para **educar com mais empatia, respeito e confiança**. E que isso vai ter um **impacto nas novas gerações**, podendo **transformar o mundo**. **Meu sonho é que nos tornemos maioria e sou grata que você esteja aqui comigo**!

Siga-me nas redes sociais para ficar por dentro do que eu tenho aprendido e una-se ao meu propósito. **Ajude a espalhar esta mensagem recomendando meu trabalho e minhas publicações**.

JUNTE-SE ÀS MAIS DE 330 MIL PESSOAS QUE JÁ SEGUEM O CANTO MATERNAR

Posts diários para inspirar e desconstruir sua forma de maternar
Imagens, textos e LIVEs para refletir, inspirar e te atualizar sobre cursos, livros e referências sobre Criação Consciente e Autoeducação.

Meu canal gratuito no Telegram
Inscreva-se no **canal gratuito** do **Telegram** e receba áudios exclusivos com reflexões sobre o que eu publico nas redes sociais e meus desafios como mãe e empreendedora.

Para refletir sobre Maternidade e Autoeducação
Escute a **Tenda Materna**, meu podcast produzido em parceria com a Clarissa Yakiara. Estamos no **Spotify**, no **iTunes**, no **Soundcloud** e no **Deezer**.

Acompanhe o site do Canto Maternar (www.cantomaternar.com)
Siga meu blog e leia textos sobre **Criação Consciente**, **Autoeducação** e tudo o que pode te ajudar a educar seu filho com mais conexão e afeto.

Junte-se à página Canto Maternar do Facebook
Participe também do meu grupo no Facebook:
Parentalidade Consciente na Primeira Infância.

Meu canal no YouTube
Assine o canal do YouTube e fique por dentro das reprises das LIVEs que eu faço no Instagram do Canto Maternar e de outros vídeos.

Assine a newsletter do Canto Maternar
Junte-se a outras mães que também estão em busca de conhecer e compreender melhor a si mesmas para se tornarem mães mais presentes e conectadas com seus filhos. Cadastre seu e-mail gratuitamente.

Entre em contato pelo meu whatsapp
Tem alguma dúvida? Clique no ícone e vá direto ao chat comigo pelo whatsapp.

contato@cantomaternar.com

Publicado e elaborado por Maíra Soares, autora do Canto Maternar
Todos os Direitos Reservados
Madri, Espanha
2018

Ilustrações: Priscila Soares (@priscilasoares.art)

Fotografias: Bancos de Imagem Deposit Photos, Freepik e Pixabay



www.cantomaternar.com

