JAQUELINE MENEZES

Criando Filhos Virtuosos



Desenvolva habilidades em seus filhos para uma vida plena.

Criando Filhos Virtuosos

Educar com presença, consciência e intenção nos primeiros sete anos.

JAQUELINE MENEZES

1a edição — 2026

“Ensina a criança no caminho em que deve andar, e ainda quando for velho não se desviará dele.”

PROVÉRBIOS 22:6

Sobre a autora



Minha história com a educação começou na parede de casa, aos 8 anos de idade. Lembro-me de pedir giz à minha professora para que eu pudesse transformar a porta de casa em quadro negro de sala de aula, reunindo as criancas vizinhas para ensinar o que eu acabara de aprender. O que parecia uma brincadeira de criança era, na verdade, o despertar de uma vocação que me acompanha há mais de duas décadas.

Aos 12 anos, essa paixão ganhou propósito em um projeto voluntário. Desde então, nunca mais saí da área. Minha formação acadêmica pela Faculdade Anglo Latino e o curso preparatório de Mestrado em Educação e Linguagem pela PUC-SP (COGEAE), somados ao Mestrado em Neuropsicologia que atualmente curso pela FUNIBER, me deram o rigor técnico

necessário, mas foi o “chão” dos espaços de ensino que me moldou.

Ao longo de 20 anos, transitei por pequenas e grandes instituições de ensino em São Paulo, na Holanda e na Itália, vivências que me proporcionaram uma experiência vasta com a diversidade humana. Observar como diferentes culturas lidam com o desenvolvimento infantil me permitiu filtrar o que é universal na primeira infância e o que é essencial para que pais e educadores apoiem suas crianças de forma eficaz.

Hoje, trago essa bagagem — que une o olhar acadêmico à prática — para ajudar você a compreender o universo do seu filho de forma mais profunda e conectada.

Educar com consciência é assumir nosso papel de mediadores do desenvolvimento pleno, respeitando a arquitetura do desenvolvimento humano para atingir essa plenitude.

Por que eu decidi escrever este livro?

Quando iniciei a faculdade de pedagogia, mergulhei no universo da psicologia infantil e descobri ali uma grande paixão. No entanto, eu não queria que o conhecimento ficasse restrito aos livros; eu usava a sala de aula como um laboratório vivo, observando meus alunos com um olhar científico e atento. Como meu trabalho tinha um forte caráter de acolhimento, muitos pais me procuravam em busca de orientação. Eu oferecia estratégias, eles aplicavam e, pouco depois, voltavam para compartilhar os resultados. Ver a teoria se transformar em solução prática foi o que me deu a base para o que acredito hoje.

Ao longo dos anos, tive o privilégio de ver crianças que conheci aos 3 ou 4 anos se tornarem adultos. Mas minha experiência mais profunda não veio apenas da escola, e sim de dentro da minha própria casa.

Quando eu tinha 14 anos, meu irmão mais velho tornou-se pai aos 17. Minha sobrinha cresceu comigo, na casa dos meus pais, e eu fiz questão de ser uma figura ativa na educação dela. Meus pais confiaram em mim de tal forma que eu me tornei referência de diálogo e limites; era comum ouvir: "Quando sua tia chegar, ela vai conversar com você". Eu estava lá nas reuniões escolares, nas tarefas de casa e em todas as conversas difíceis e importantes do seu crescimento.

Essas vivências — a acadêmica, a profissional e a familiar — lapidaram em mim uma paixão incurável pela psicologia infantil.

Essa bagagem me permitiu aconselhar muitos amigos, conhecidos e clientes. Na grande maioria das vezes, os resultados foram transformadores; quando não foram, aprendi e refinei meu olhar.

Ao longo da minha jornada educativa, também me deparei, com frequência, com adultos que participavam do processo educacional e que, eles próprios, apresentavam dificuldades para lidar com as próprias emoções. Isso me levou a questionar como pessoas tão desenvolvidas cognitivamente, muitas delas professores, médicos, advogados ou empresários de sucesso, de quem se espera, justamente pelo conhecimento e pela formação que alcançaram, atitudes mais conscientes e respostas mais maduras diante das situações da vida, podiam apresentar tamanha dificuldade em aspectos tão fundamentais da vida, como comunicar-se de maneira respeitosa, lidar com frustrações, reconhecer os próprios limites e administrar conflitos.

Meu olhar foi se ampliando para além da educação, alcançando as relações sociais, o ambiente de trabalho, o trânsito e tantas outras situações da vida cotidiana. Comecei a me perguntar o que faz um adulto ser quem é, agir como age e pensar como pensa.

Foi então que nasceu em mim a necessidade de compreender: o que podemos desenvolver na infância que nos acompanhará por toda a vida? Quais recursos internos precisamos construir desde cedo para enfrentar os desafios da vida, estabelecer relações saudáveis e viver com maior autonomia e equilíbrio?

Não se trata de atribuir todo sofrimento à infância — condições sociais, econômicas e experiências posteriores também importam. Trata-se de reconhecer que as competências para a vida podem começar a ser cultivadas nos primeiros anos, oferecendo recursos que continuarão a se desenvolver ao longo da existência.

Muitos de nós fomos criados sob a lógica do provimento: se tivéssemos teto, comida e uma boa escola, o "sucesso" estaria garantido. No entanto, fomos lançados à vida adulta sem as ferramentas necessárias para gerenciar o caos, processar frustrações ou compreender o outro. O resultado é uma geração tecnicamente qualificada, mas emocionalmente empobrecida.

Nessa minha jornada de um olhar observador do desenvolvimento humano, entendi que a boa intenção dos pais, isolada, não é suficiente para quebrar o ciclo de adultos sobrecarregados e emocionalmente dependentes que vemos hoje. Precisamos de informação e conscientização. O desejo de proteger o futuro de um filho só se materializa em saúde emocional quando compreendemos os mecanismos de desenvolvimento que regem o Primeiro Setênio. Sem o entendimento de que a criança absorve o mundo como um órgão sensorial, conforme propôs Rudolf Steiner, acabamos reagindo aos comportamentos em vez de educar para as competências.

Muitas vezes, o que separa um pai exausto de um guia consciente não é o amor, mas o acesso a um novo olhar sobre a rotina.

Um grande exemplo é a nossa sensibilidade diante do choro da crianca. É importante fazer uma distinção clara aqui: não me refiro à fase do bebê, onde o choro é a sua única e vital ferramenta de comunicação para necessidades básicas como fome, frio ou dor física. Nessa fase, a resposta sensível do adulto é fundamental para a construção do vínculo e da segurança básica.

Refiro-me ao momento em que a criança começa a usar o choro como expressão de sentimentos e frustrações. É aqui que, muitas vezes com a melhor das intenções, agimos de forma a silenciar esse processo. Como observa a psicanálise freudiana através do conceito de Desamparo (Hilflosigkeit), o trauma é, em certa medida, inevitável, pois nasce do encontro da criança com as limitações do mundo. No entanto, muitos traumas que tratamos mais tarde em terapia podem surgir de, entre outros fatores, uma 'superproteção' que impede a criança de aprender a lidar com a realidade.

Mas reconhecer a importância dessas experiências não significa defender uma infância marcada pelo sofrimento.

Permitir que a criança enfrente pequenas frustrações não é o mesmo que submetê-la a uma vida rígida, austera ou repleta de dificuldades.

Da mesma forma, não retirar dela todo desconforto não significa negar-lhe acolhimento, proteção ou felicidade.

Na verdade, é justamente porque a criança precisa aprender a lidar com as inevitáveis dificuldades da vida que uma base emocional de segurança e bem-estar se torna tão importante. Para se aventurar, errar, tentar novamente e enfrentar aquilo

que é difícil, ela precisa, antes de tudo, sentir que existe um lugar seguro a partir do qual pode explorar o mundo.

É em um ambiente de afeto, segurança, brincadeira e pertencimento que a criança encontra as condições necessárias para experimentar, falhar, tentar novamente e, gradualmente, desenvolver autonomia e confiança.

Uma criança que cresce em um ambiente predominantemente seguro, afetivo e feliz vai construindo, ao longo do tempo, um repertório de experiências internas às quais poderá recorrer diante das inevitáveis instabilidades da vida.

A vida é composta por alegria e tristeza, conquista e perda, encontro e separação, satisfação e frustração. Privar a criança de toda experiência desagradável não é o mesmo que oferecer-lhe uma infância feliz.

O desafio está no equilíbrio.

Ela brinca, ri, sente-se amada, pertence, explora, descobre, cria e experimenta alegria. Mas também encontra limites, se frustra, espera, perde, erra e, inevitavelmente, sente tristeza.

É dentro dessa combinação que as competências para a vida podem começar a florescer.

E lembre-se: A vida é um fluxo intenso. Entre as demandas da casa, o trabalho e o zelo pelos filhos, é natural que o ritmo nem sempre acompanhe os nossos ideais. E está tudo bem. Educar com consciência não é um exercício de perfeição, mas de presença intencional.

Haverá dias em que você será o canal pleno de energia e paciência; em outros, o cansaço, o ciclo hormonal e o estresse serão as lentes através das quais você verá o mundo. Somos seres em construção, e a nossa humanidade também se manifesta nas nossas limitações.

O propósito deste livro é então oferecer ao adulto educador ferramentas para potencializar o desenvolvimento das crianças, ajudando-as a se tornarem adultos seguros, capazes de enfrentar o desconforto emocional sem temê-lo; indivíduos emocionalmente inteligentes e bem-sucedidos, que sabem aprender com suas experiências, aprender/persistir diante das falhas e transformar os desafios da vida em oportunidades de crescimento e, acima de tudo, agentes competentes de seu próprio destino, capazes de olhar para os desafios da vida não como abismos de desamparo, mas como degraus para o seu próprio fortalecimento.

O fator determinante é que você — pai, mãe ou educador — desenvolva a capacidade de analisar sua própria prática. Meu objetivo aqui não é oferecer receitas prontas, mas exemplos que sirvam de bússola para que você cultive a autonomia emocional em sua criança. Não se limite a estes exemplos; observe o seu cotidiano e reflita: suas ações estão te aproximando do seu objetivo?

Convido você a compartilhar esses momentos de reflexão com os outros participantes (avós, tios, professores etc) da educação dos seus filhos. Se necessário, recalibre a rota e transforme sua prática. Somos seres em constante evolução e a consciência é o nosso ponto de partida.

O Começo da Vida



CAPÍTULO 1

Quem educa também foi educado: cada geração educa a partir daquilo que teme



Não educamos nossos filhos apenas a partir daquilo em que acreditamos. Educamos também a partir daquilo que tememos. E os nossos medos não nasceram apenas dentro de nós. Eles são, muitas vezes, heranças da época em que vivemos, da família em que crescemos e das experiências que marcaram aqueles que vieram antes de nós.

Por isso, para compreender a educação de uma geração, talvez seja necessário fazer uma pergunta anterior:

O que aquela geração estava tentando evitar? Ao longo da história, as prioridades das famílias mudaram porque as urgências também mudaram.

Houve gerações para as quais a sobrevivência era a preocupação central. Ter filhos não significava ter a garantia de vê-los crescer. Doenças, epidemias, guerras, pobreza, fome e altas taxas de mortalidade infantil faziam parte da realidade de muitas famílias. Em determinados contextos históricos, ter vários filhos também estava relacionado à incerteza sobre quantos chegariam à vida adulta.

Um mundo em que, muitas vezes, a primeira pergunta não era: “Como meu filho está se sentindo?” Mas: “Ele vai sobreviver?”

Quando a sobrevivência está ameaçada, sobreviver torna-se uma prioridade organizadora da vida.

E talvez seja difícil exigir de uma geração que colocasse no centro da educação emocional algo que, naquele momento, disputava espaço com necessidades muito mais imediatas: alimento, abrigo, proteção e segurança.

Algumas gerações depois, à medida que algumas sociedades conquistaram maior estabilidade, a preocupação das famílias começou a se transformar.

A pergunta passou a ser: “Como posso garantir que meu filho tenha uma vida melhor do que a minha?” A educação passou, então, a estar profundamente ligada ao trabalho, ao estudo, à profissão e à independência financeira.

Ter sucesso significava, muitas vezes, escapar das dificuldades que os pais haviam conhecido.

Estude para não passar pelo que eu passei. Trabalhe. Tenha uma profissão. Construa uma família. Compre uma casa. Seja independente. Seja alguém na vida. Aqui os pais não estavam simplesmente pressionando seus filhos a vencer. Estavam tentando protegê-los de um futuro que conheciam muito bem.

Queriam que seus filhos não precisassem depender de ninguém. Não precisassem passar necessidade. Não precisassem voltar atrás.

Não precisassem viver as limitações que eles próprios haviam vivido. E então chegamos à geração que educou muitas crianças nas décadas de 1970, 1980 e 1990 — uma geração que, embora marcada por enormes diferenças sociais e culturais, foi fortemente atravessada pela ideia de independência e realização.

Talvez uma das frases mais representativas desse período seja:

“Eu quero que meu filho tenha aquilo que eu não tive.”

Queríamos dar mais oportunidades. Mais estudo. Mais conforto. Mais segurança. Mais possibilidades. Queríamos que nossos filhos fossem capazes de caminhar sozinhos. Mas existe uma pergunta que talvez não tenhamos feito com a mesma intensidade:

Ao ensinar nossos filhos a conquistar o mundo, ensinamos também como habitar a si mesmos?

Porque alguém pode crescer e se tornar independente financeiramente. Pode ter uma profissão. Pode construir uma carreira. Pode ser admirado. Pode ser competente.

E, ainda assim, não saber o que fazer quando sente tristeza. Pode não saber lidar com a rejeição. Pode não suportar perder. Pode precisar constantemente da aprovação dos outros. Pode fugir de qualquer sensação de vazio. Pode acreditar que toda frustração é uma ameaça.

Quando finalmente descobrimos as emoções

Nas últimas décadas, a forma como pensamos a educação das crianças começou a passar por uma nova transformação.

Depois de gerações marcadas, em diferentes contextos, pela necessidade de sobreviver, conquistar segurança material e preparar os filhos para a independência financeira e o sucesso, uma nova preocupação começou a ganhar espaço:

Como formar seres humanos emocionalmente saudáveis? Isso não significa que as gerações anteriores não se preocupassem com o bem-estar dos filhos ou que o afeto estivesse ausente das famílias. O que parece ter mudado é o lugar que a dimensão emocional passou a ocupar na reflexão sobre o desenvolvimento infantil.

A pergunta dos pais já não se limita apenas a: Meu filho está seguro? Está estudando? Será capaz de se sustentar?

Outras perguntas passaram a ocupar espaço: Meu filho é emocionalmente saudável? Ele sabe lidar com suas emoções? Ele sabe ser criador da sua realidade? Talvez estejamos vivendo um momento histórico em que, tendo conquistado — ainda que de forma desigual e longe de universal — maior

conhecimento sobre o desenvolvimento humano e, para parte da população, maior segurança em relação às necessidades básicas, surgiu mais espaço para olhar para aquilo que acontece dentro da criança.

A educação deixou de ser pensada apenas como preparação para a sobrevivência ou para a vida produtiva.

Cada vez mais, passou a ser pensada também como preparação para o bem-estar psicológico e emocional.

É claro que isso não significa que as antigas preocupações tenham desaparecido. Milhões de famílias ainda vivem sob condições em que sobreviver, garantir alimento, moradia e segurança continua sendo uma urgência diária.

As diferentes gerações também não se sucedem de forma limpa ou uniforme. Enquanto algumas famílias discutem inteligência emocional, outras ainda estão lutando para garantir o básico.

Mas, como movimento cultural mais amplo, é possível perceber uma mudança importante: o mundo interno da criança passou a ocupar um lugar cada vez mais central na maneira como pensamos a educação.

E talvez seja justamente porque agora começamos a olhar para essa dimensão com mais atenção que precisamos fazer uma nova pergunta:

O que, exatamente, queremos ensinar às crianças sobre a sua vida emocional?

CAPÍTULO 2

O que é Inteligência Emocional?



Este capítulo exige a sua participação ativa. Pare agora, pegue papel e caneta e descreva as qualidades de um adulto pleno. Liste as características que, para você, definem alguém verdadeiramente realizado e bem-sucedido. Só retome a leitura quando sua lista estiver concluída; ela será uma base importante para a reflexão a seguir.

PAUSA

Como entusiasta da psicologia, sempre fui uma observadora atenta do comportamento humano, buscando enxergar além do óbvio para compreender as camadas invisíveis que sustentam nossos comportamentos. Nessa jornada, percebi que muitos dos nossos impasses na vida adulta são, na verdade, ecos de experiências vividas na infância.

A psicologia do trauma, como descreve Bessel van der Kolk em The Body Keeps the Score (2014), explica que determinadas situações podem funcionar como gatilhos, reativando memórias, estados emocionais e padrões de resposta associados a experiências passadas. Autores como Bessel van der Kolk, em seus estudos sobre trauma e memória, descrevem como o passado pode continuar a se manifestar no presente, mesmo quando racionalmente sabemos que já não estamos naquela situação.

É nesse sentido que, quando somos “gatilhados”, podemos reagir não apenas àquilo que está acontecendo agora, mas também àquilo que aquela situação desperta em nós. Às vezes, reagimos com os recursos emocionais que tínhamos quando aquela ferida foi construída.

O adulto está presente, mas, por alguns instantes, quem reage pode ser a criança que um dia fomos.

Grande parte dos conflitos sociais e relacionais nasce de uma carência de ferramentas que deveriam ter sido entregues na infância. Hoje, entendemos que esse conjunto de ferramentas é o que chamamos de Inteligência Emocional.

O termo Inteligência Emocional (IE) recebeu uma formulação científica importante no trabalho de Peter Salovey e John Mayer, publicado em 1990, e foi popularizado por Daniel Goleman em 1995. Em sentido amplo, refere-se à capacidade de perceber, compreender e regular as emoções e de utilizar essa informação para orientar o pensamento e as relações. Isso não significa controlar os sentimentos do outro, mas reconhecer seus sinais e responder com respeito.

Para ampliar essa reflexão, utilizo o referencial de competências psicossociais da Santé publique France, na página atualizada em 20 de agosto de 2026 que acompanha este livro. Ele não é um ranking de sucesso na vida adulta, nem reduz todas as competências à inteligência emocional. Organiza habilidades cognitivas, emocionais e sociais úteis ao longo da vida, que podemos começar a cultivar na infância com mediação adequada à idade.

O primeiro conjunto fortalece a compreensão e a aceitação de si e dos outros.

Dimensão cognitiva

- Autoconhecimento (C1.1)
- Pensamento crítico (C1.2)
- Reconhecimento de valores, necessidades e objetivos pessoais (C1.3)
- Decisões construtivas (C1.4)
- Autoavaliação positiva (C1.5)
- Atenção plena (C1.6)

Dimensão emocional

- Compreender as próprias emoções (E1.1)
- Identificar as próprias emoções (E1.2)

Dimensão social

- Comunicação eficaz e positiva (S1.1)
- Comunicação empática (S1.2)
- Construção de vínculos e comportamentos pró-sociais (S1.3)

O segundo conjunto desenvolve autorregulação e realização pessoal.

Dimensão cognitiva

- Alcançar objetivos (C2.1)
- Controlar impulsos (C2.2)
- Resolver problemas de forma criativa e eficaz (C2.3)
- Pedir ajuda (C2.4)

Dimensão emocional

- Expressar emoções construtivamente (E2.1)
- Regular emoções agradáveis e desagradáveis (E2.2)
- Gerir o estresse (E2.3)

Dimensão social

- Afirmar-se e resistir à pressão social (S2.1)
- Resolver conflitos construtivamente (S2.2)

O referencial apresenta 20 competências específicas; a ficha E2.2 é desdobrada em emoções agradáveis e desagradáveis.

Convido você a retornar às duas listas e compará-las (a lista que você escreveu sobre as qualidades de um adulto pleno e a lista de competências psicossociais apresentada neste capítulo). O que elas têm em comum? O que as distancia? Reflita sobre o que você acrescentaria, alteraria e redesenhe sua lista de competências essenciais.

CAPÍTULO 3

A criança que queremos formar

Ao terminar a reflexão sobre inteligência emocional e competências para a vida, podemos ampliar a pergunta: que criança queremos ajudar a crescer e que recursos desejamos oferecer ao adulto que ela poderá se tornar? Não se trata de escolher sua profissão, desenhar uma personalidade ideal ou exigir que realize os sonhos dos pais. Trata-se de reconhecer quais valores, experiências e oportunidades queremos cultivar, sem apagar sua singularidade.

Embora as habilidades para a vida mencionadas no capítulo anterior sejam a base para uma vida plena, isso não significa que devemos ignorar outros aspectos que podem potencializar a existência desse futuro adulto. Como veremos nos capítulos a seguir, o desenvolvimento envolve dimensões que se encontram: cuidar do corpo, compreender o ambiente, lidar com recursos, criar, aprender, encontrar sentido e movimentar-se. Uma criança não precisa se destacar em todas elas; precisa de oportunidades para explorá-las com apoio, segurança e respeito ao seu ritmo.

Neste livro, abordaremos algumas habilidades que, somadas aos conhecimentos adquiridos ao longo da minha experiência de vida, aos estudos e às pesquisas, considero essenciais para que possamos não apenas enfrentar os desafios da vida, mas vivê-la da maneira mais plena possível, aproximando-nos do nosso potencial de realização humana.

Para essa construção, tomaremos como uma das referências o referencial de competências psicossociais da Santé publique France, que nos oferece uma base científica e organizada para compreender algumas das habilidades fundamentais ao desenvolvimento humano.

Também consideraremos as competências necessárias para uma vida profissional e pessoal plena, bem como outras perspectivas que fundamentam minha reflexão.

A partir dessas referências, abordaremos as seguintes habilidades:

- Autogestão
- Resiliência
- Consciência integral: biológica, social, ambiental e financeira
- Habilidades artísticas e motoras
- Habilidades cognitivas: memória e lógica
- Espiritualidade

Nos capítulos seguintes, exploraremos cada uma delas, buscando compreender não apenas sua importância, mas também como podemos contribuir para seu desenvolvimento desde a infância.

Pais em harmonia: construir uma direção comum



No capítulo anterior, você foi convidado a escrever e revisar uma lista de qualidades e competências. Aqui, a proposta é levá-lo para a conversa entre os responsáveis. Entender juntos o que se deseja para os filhos ajuda o casal a caminhar em harmonia. Em vez de discutir apenas o que fazer diante de cada comportamento, vocês podem perguntar: que valor queremos sustentar? Que oportunidade de desenvolvimento queremos oferecer nesta situação?

Cada um vem de um lar diferente, com lembranças, costumes e maneiras de compreender autoridade, afeto, dinheiro, fé e sucesso. Um pode associar cuidado a proteger; o outro, a incentivar independência. Antes de concluir que um está certo e o outro errado, vale escutar o que cada posição procura preservar. Busquem os pontos em que estão de acordo e construam a partir deles: segurança, respeito, honestidade,

responsabilidade ou tempo de convivência podem ser valores comuns, mesmo quando as estratégias ainda precisam ser conversadas.

Ter uma direção compartilhada não exige pensar igual sobre tudo. Exige transformar valores em acordos possíveis: como dividiremos os cuidados? Como responderemos aos erros? Que lugar terão o brincar, o descanso, a arte, o movimento e as práticas espirituais? Quando houver divergência, conversem. Revisitem a lista. A coerência nasce de acordos sustentáveis e da disposição de reparar, não de uma promessa de nunca discordar.

A criança cresce, mostra interesses e necessidades, e a família também se transforma. O que parecia essencial pode ganhar outra forma; o que não havia sido considerado pode pedir atenção. Incluam a voz da criança conforme sua idade e lembrem que esse mapa deve orientar o cuidado, não aprisionar seu futuro. Quando a educação é conduzida por apenas um responsável, essa reflexão também é possível, com apoio de pessoas de confiança que participem de sua vida.

Uma educação planejada, um mapa construído juntos

O objetivo deste livro é trazer consciência da importância de uma educação planejada e construir, juntos, um mapa para orientar esse caminho. Esse mapa estará disponível no aplicativo Filhos Virtuosos e reunirá a reflexão sobre o que desejamos cultivar e as possibilidades de colocá-lo em prática no cotidiano. Planejar não é controlar cada passo nem garantir um resultado: é escolher uma direção, observar a criança real e ajustar o percurso com presença e intenção.

A criança que queremos formar não é aquela que nunca chora, nunca erra ou corresponde a todas as expectativas. É aquela que encontra condições para conhecer a si mesma, cuidar, aprender, criar e participar do mundo, sem perder o direito de ser criança. Nossa tarefa é oferecer bases e oportunidades para que possa construir sua própria vida.

Alguns conhecimentos básicos sobre o desenvolvimento da criança antes de começar: O Primeiro Setênio

Segundo a teoria de Rudolf Steiner, os primeiros sete anos de vida constituem um dos alicerces mais importantes de quem somos e de quem nos tornaremos. Steiner denominou essa primeira fase do desenvolvimento de Primeiro Setênio.

Para Steiner, a criança, nessa fase, é essencialmente um "órgão sensorial". Isso significa que ela ainda não possui plenamente os filtros críticos e intelectuais que desenvolverá mais tarde; ela absorve o ambiente, as emoções e as atitudes dos adultos que a cercam de maneira profunda, como se tudo aquilo se tornasse parte da sua própria forma de compreender o mundo.

Embora essa perspectiva pertença à teoria antroposófica de Steiner, a neurociência contemporânea também reconhece a importância dos primeiros anos de vida na organização do cérebro e no desenvolvimento das capacidades emocionais, cognitivas e relacionais.

Desde o nascimento, o cérebro humano encontra-se em intenso processo de desenvolvimento. Os neurônios estabelecem conexões entre si, formando redes que sustentam nossas capacidades de perceber, aprender, sentir, pensar e agir. Essas conexões, chamadas sinapses, são continuamente modificadas pela experiência.

Nos primeiros anos de vida, ocorre uma intensa formação de conexões neuronais. À medida que a criança interage com o ambiente, algumas conexões são fortalecidas, enquanto outras, menos utilizadas, podem ser eliminadas ou reorganizadas por meio de um processo conhecido como poda sináptica. Paralelamente, a mielinização contribui para tornar a comunicação entre determinadas regiões cerebrais mais eficiente.

Esse processo não acontece de maneira isolada. A qualidade das experiências, as relações afetivas, os estímulos sensoriais, as oportunidades de exploração, a linguagem e as interações sociais participam da organização dessas redes. O cérebro não apenas recebe informações: ele se transforma a partir das experiências que vivencia.

É nesse contexto que podemos compreender como a infância participa da construção dos padrões emocionais, das estruturas cognitivas e de determinados aspectos da personalidade.

A criança aprende, por exemplo, a reconhecer emoções, interpretar situações, antecipar consequências e construir expectativas sobre si mesma e sobre os outros. Quando determinadas experiências se repetem, podem favorecer a formação de padrões relativamente estáveis de pensamento, comportamento e resposta emocional.

Uma criança que encontra adultos disponíveis, que a escutam, acolhem suas emoções e oferecem segurança, tem oportunidades importantes para desenvolver confiança,

autorregulação e uma percepção mais positiva de si mesma e das relações.

Por outro lado, experiências frequentes de rejeição, imprevisibilidade, negligência ou ausência de suporte emocional podem contribuir para o desenvolvimento de padrões de insegurança, vigilância, dificuldade de regulação emocional ou desconfiança nas relações.

Isso não significa que uma experiência isolada determine uma característica de personalidade. O desenvolvimento humano é resultado de uma interação complexa entre fatores biológicos, genéticos, temperamentais, ambientais e relacionais. O cérebro permanece plástico ao longo da vida, permitindo novas aprendizagens, reorganizações e mudanças.

Presença Intencional: A Teoria da Educação Consciente-Intencional (TECI)

Como professora, minha maior missão sempre foi ajudar meus alunos a desenvolver competências para a vida, aptidões pessoais e habilidades acadêmicas. Mas, para mim, esse desenvolvimento nunca poderia acontecer dissociado do bem-estar emocional. Por isso, buscava também garantir que eles encontrassem felicidade e refúgio no tempo que passávamos juntos, enquanto os acompanhava nas angústias naturais que surgem durante a construção da identidade e do seu lugar no mundo. Em uma sala com 25 crianças entre 3 e 5 anos — uma fase crítica na formação da personalidade — percebi que a interação individualizada era a chave para uma rotina leve e um desenvolvimento saudável.

Instituí o projeto 'Escreva sua História', um momento sagrado em nossa rotina. Cada criança se tornava um escritor. Eles escolhiam o tema do livro e construímos um livro com a mesma estrutura de um livro comum (por exemplo, criamos uma capa com título, nome do autor e imagem). Eu os convidava para um canto calmo da sala, onde o mundo lá fora parecia parar. Ali, eu os ouvia. Eles narravam suas emoções e fantasias, eu as traduzia em palavras e eles as ilustrava com desenhos. Essa prática não apenas reduzia conflitos e melhorava o comportamento, mas criava um solo seguro para a expressão dos sentimentos. O impacto era visível: ao final do dia, quando perguntados sobre o melhor momento do dia, a resposta era quase unânime: 'Escreva sua história'.

Nos dias em que o tempo era escasso, eu não abria mão de um momento, por minimo que fosse, de oferecer a cada um deles

atenção individualizada. Chamava cada um individualmente, agradecendo sua presença e mencionando um detalhe específico — um sapato novo, um corte de cabelo ou até um olhar sonolento. O objetivo era simples, mas profundo: garantir que cada criança soubesse que sua existência não passava despercebida por mim, e que ela era vista como única, e não só como parte do grupo.

Com base nesta prática, neste entendimento que desenvolvi a Teoria da Educação Consciente-Intencional (TECI).

A consciência nos permite compreender o que estamos construindo. A intenção nos permite escolher como queremos construir. Mas é na presença que essa construção acontece.

Estar presente não significa apenas compartilhar o mesmo espaço físico com a criança. Significa estar disponível para percebê-la, reconhecê-la e conectar-se com aquilo que ela está vivendo. É uma presença que se manifesta no olhar, na escuta, na expressão facial, na maneira como respondemos às suas iniciativas e no interesse genuíno que demonstramos por suas experiências.

A neuropsicologia nos ajuda a compreender a importância dessas interações. A atenção, a emoção e a memória estão profundamente relacionadas aos processos de aprendizagem. Experiências que despertam interesse, envolvimento emocional e atenção podem favorecer a formação e a consolidação de memórias. Nesse processo, estruturas como o hipocampo e diferentes redes cerebrais participam da aprendizagem, enquanto sistemas relacionados à emoção e à atenção contribuem para atribuir significado às experiências.

Isso nos permite compreender que a qualidade da interação entre adulto e criança não é apenas uma questão afetiva. Ela também pode influenciar as condições em que a criança

aprende, participa e atribui significado ao que vivencia.

Imagine uma criança desenhando. O adulto não precisa necessariamente participar da atividade, ensinar uma técnica ou corrigir o desenho. Pode simplesmente olhar, reconhecer e dizer: “Filho, vejo que você está desenhando! Você escolheu tantas cores diferentes!”. Esse pequeno gesto comunica algo fundamental: eu vejo você, estou atento ao que você faz, sua experiência importa para mim.

Quando uma criança é frequentemente reconhecida em suas iniciativas, encontra oportunidades de desenvolver um sentimento de valorização, pertencimento e confiança em suas próprias capacidades. Não se trata de elogiar constantemente ou de aprovar tudo o que ela faz, mas de reconhecer sua existência, seus esforços, suas experiências e sua individualidade.

É nesse sentido que compreendo a presença como uma forma de conexão. Uma conexão que não exige grandes acontecimentos, atividades extraordinárias ou longas conversas. Ela pode acontecer enquanto cozinhamos, caminhamos, brincamos, desenhamos ou simplesmente compartilhamos um momento cotidiano.

A presença consciente-intencional nos convida, portanto, a compreender que não educamos apenas por aquilo que ensinamos explicitamente. Educamos também pela maneira como nos relacionamos, pelo que reconhecemos, pelo que acolhemos e pelo espaço que oferecemos à criança para existir, experimentar e se desenvolver.

A consciência nos permite compreender o que estamos construindo. A intenção nos permite escolher o que queremos construir. E a presença é o espaço relacional em que essa construção acontece.

O Equívoco de Priorizar o Investimento Material

Existe uma armadilha silenciosa na parentalidade moderna: acreditar que nossa principal missão é garantir o conforto material, presente e futuro, dos nossos filhos. É claro que não há nada de errado em trabalhar, construir patrimônio e desejar deixar uma boa herança para as próximas gerações. O problema surge quando, na tentativa de construir esse futuro, sacrificamos excessivamente o presente.

Diante das incertezas da vida, não há garantia de que os bens que acumulamos hoje estarão lá amanhã. Uma herança pode ser perdida, dividida, mal administrada ou simplesmente não ser suficiente para proteger alguém das inevitáveis mudanças da vida. Mas existe outro tipo de investimento que acompanha a criança para onde quer que ela vá: aquilo que ela aprende sobre si mesma, sobre os outros e sobre como construir a própria vida.

O verdadeiro erro, portanto, não está em construir uma herança financeira, mas em permitir que a construção dessa herança tome o lugar do tempo, da presença e do investimento direto no desenvolvimento dos filhos.

Porque uma criança não precisa apenas receber recursos. Ela precisa aprender a criar, administrar e utilizar os seus próprios recursos — internos e externos.

Uma herança financeira pode oferecer um ponto de partida. Mas as competências que construímos dentro de uma criança podem acompanhá-la por toda a vida.

O Exemplo Holandês: O Valor do Tempo

Em 2025, o Innocenti Report Card, publicado pelo Centro de Pesquisas da UNICEF, reafirmou que as crianças holandesas são as mais felizes do mundo, destacando os seguintes pilares: Bem-estar mental, saúde física, competências acadêmicas e sociais e ambiente social e políticas públicas.

Viver na Holanda por uma década me proporcionou uma perspectiva privilegiada sobre uma verdade profunda e inspiradora. O fato de a cultura holandesa ser consistentemente reconhecida por ter as crianças mais felizes do mundo não é um acaso, mas o resultado de uma escolha consciente e estruturada sobre a dinâmica familiar.

Na Holanda, o tempo é tratado como o valor supremo. É perfeitamente comum que tanto pais quanto mães optem pelo trabalho em regime de meio período (part-time), garantindo que, na maior parte da semana, um deles esteja integralmente disponível para os filhos.

Essa priorização reflete uma escolha estrutural da sociedade em prol do convívio familiar. A seguir, destaco um dos hábitos mais marcantes da prática parental holandesa que observei ao longo desses anos:

O Jantar Sagrado: Às 18h, a vida externa desacelera. O jantar em família é um ritual inegociável, um momento de conexão onde o foco está no compartilhamento da vida, não apenas na refeição.

Presença Participativa: Os pais holandeses não são apenas espectadores; eles participam ativamente da rotina escolar, dos hobbies e das brincadeiras. Eles entendem que o luxo não está na marca do carro, mas na liberdade de buscar o filho na escola e pedalar juntos até em casa. Eles também envolvem os filhos em varias tarefas de casa, e as realizam juntos.

Manutenção da aceitação: É comum observar pais holandeses sentados ao nível do chão em parques, dialogando pacientemente com seus filhos durante uma crise de frustração — como o desejo de um 'ijse' (sorvete) antes do jantar. Em vez de ceder para silenciar o choro, o adulto mantém o limite estabelecido com firmeza e afeto. Ele abraça a criança e valida o sentimento, ajudando-a a processar a dor e a frustração em vez de reprimi-las ou 'para-las'.

Vida consciente: os pais holandeses, em geral, parecem ter uma habilidade especial de transformar os acontecimentos cotidianos em oportunidades de aprendizagem. Se surge um arco-íris, a mãe pode parar para explicar como ele se forma; se vão ao mercado, o pai pode ensinar a criança a perceber se uma fruta está madura ou ainda verde; se encontram algo diferente na natureza, observam juntos e conversam sobre aquilo. Não é preciso criar uma atividade para ensinar: a própria vida oferece inúmeras oportunidades.

Essa sensibilidade, aliada à manutenção da palavra, é o que desenvolve competências essenciais para a vida, ajudando a criança muito cedo a lidar com o impulso e aceitação.

Toda essa dedicação exige uma atenção individualizada que, muitas vezes, ultrapassa as possibilidades do ambiente escolar. Em uma sala de aula, o professor raramente dispõe do tempo necessário para sentar-se com cada aluno e mediar cada frustração que surge.

Por essa razão, defendo a necessidade fundamental da presença constante de um adulto com quem a criança possua uma conexão emocional profunda (discorreremos mais sobre isso nos proximos capitulos). Especialmente durante o primeiro setênio, em que esses episódios são frequentes, esse vínculo é indispensável para oferecer o suporte necessário e transformar crises em aprendizado.

O tempo investido na infância é o que proporciona a verdadeira herança: a saúde mental e a resiliência do adulto do amanhã. Não é sobre abrir mão da carreira, mas sobre entender que a mediação do desenvolvimento pleno exige horas de convivência, de escuta e de "estar junto" no tédio e na alegria.

Queremos oferecer experiências incríveis, viagens inesquecíveis, parques de diversão, atividades educativas e oportunidades extraordinárias. Tudo isso pode ser maravilhoso. Mas talvez estejamos subestimando o valor de algo muito mais simples: perder tempo com nossos filhos.

Perder tempo significa desacelerar. Permitir que uma receita demore mais porque uma criança quer participar. Deixar que

ela lave os legumes, misture os ingredientes, derrame um pouco de farinha ou tente cortar uma banana com supervisão.



As crianças não se lembrarão das horas extras que você fez para comprar o brinquedo mais caro, mas se lembrarão do calor da sua presença enquanto montavam a torre de blocos juntos. O maior investimento que você pode fazer é transformar o seu tempo em presença. Afinal, a infância não espera o sucesso financeiro chegar; ela acontece agora.

A importância de uma referência afetiva

Defendo que, especialmente durante o Primeiro Setênio, toda criança deveria ter a oportunidade de construir e manter uma relação frequente e individualizada com pelo menos um adulto que represente para ela uma referência afetiva segura.

A mãe e o pai, quando presentes e emocionalmente disponíveis, tendem a ocupar um lugar central na vida afetiva da criança. São, em geral, suas primeiras referências de cuidado, proteção e pertencimento. Mas a realidade das famílias brasileiras nos mostra que a rede de cuidado pode assumir configurações muito diferentes — e que, muitas vezes, outras pessoas desempenham um papel fundamental na formação da criança.

Em algumas famílias de classe média, por exemplo, uma babá que acompanha a criança diariamente durante anos pode tornar-se uma importante figura de referência afetiva.

Em outras famílias, especialmente quando as condições econômicas exigem uma organização mais coletiva do cuidado, a dinâmica pode ser ainda mais ampla. Uma tia pode morar na mesma casa e participar diariamente da educação dos sobrinhos. Uma avó pode assumir grande parte dos cuidados enquanto a mãe trabalha. Uma prima mais velha pode tornar-se uma presença constante. Um irmão adulto, por ser muito mais velho, pode exercer uma função de proteção e orientação. Em algumas situações, até mesmo uma vizinha ou outra pessoa próxima da comunidade pode ocupar um lugar significativo na vida daquela criança.

Considero fundamental que a criança tenha, dentro de sua realidade, pelo menos um adulto que esteja suficientemente próximo para oferecer esta relação intencional e consciente na relação de educação.

A criança passa grande parte do dia em ambientes coletivos: escola, after school, atividades esportivas, balé, karatê,

música, idiomas e tantas outras experiências. São ambientes importantes e podem oferecer inúmeras oportunidades de desenvolvimento. Mas, na maioria deles, a criança é uma entre muitas e, por mais que exista boa intenção, preparo e dedicação por parte dos professores e instrutores que conduzem essas atividades, eles estarão sempre limitados pela própria natureza do trabalho coletivo: precisam dividir sua atenção entre todas essas crianças ao mesmo tempo. Podem observar, orientar e acolher, mas dificilmente conseguirão oferecer a cada criança a mesma disponibilidade, escuta e atenção individualizada que uma criança necessita para se sentir verdadeiramente vista, compreendida e acompanhada em seu desenvolvimento.

Imagine uma criança na aula de balé ou judô. Antes de tentar um movimento novo, ela procura com os olhos o adulto que a acompanha. Quando encontra um olhar atento, um sorriso ou um gesto de encorajamento, recebe uma mensagem silenciosa: “Estou vendo você. Você não está sozinha nesta experiência”. Depois da aula, ouvir “Vi como você tentou de novo quando perdeu o equilíbrio; como foi para você?” pode ser mais significativo do que um elogio genérico ao desempenho.

Esse olhar não precisa vigiar cada passo, comparar a criança com as outras ou transformá-la em espetáculo. Precisa reconhecer sua experiência. Quando o adulto não pode assistir à aula — e isso acontece em muitas famílias —, a conexão pode ser construída ao ouvir depois o que ela viveu e ao demonstrar interesse por um detalhe. Presença afetiva não é

disponibilidade perfeita, nem exige abandonar o trabalho; é a qualidade do encontro possível.

A Teoria do Apego, de John Bowlby, oferece uma importante base para essa compreensão ao destacar a função da figura de apego como uma base segura, a partir da qual a criança pode explorar o mundo e para a qual pode retornar em busca de proteção e conforto. Pesquisas posteriores sobre as relações entre crianças e seus cuidadores também reforçam a importância das interações responsivas, nas quais o adulto percebe os sinais da criança e responde de maneira adequada a eles. O conceito de serve and return, desenvolvido pelo Center on the Developing Child, de Harvard, descreve essas trocas como fundamentais para o desenvolvimento infantil.

Não estou afirmando que a criança precise passar o dia exclusivamente com os pais, nem que atividades em grupo devam ser evitadas. Defendo algo mais simples: que, em meio a tantas experiências coletivas, não percamos a experiência da relação individual. Que exista tempo para conversar sem pressa, caminhar juntos, cozinhar, observar a natureza, ouvir uma história, brincar ou simplesmente estar lado a lado. Tempo em que aquela criança não seja apenas parte de um grupo, mas seja ela mesma diante de alguém que a conhece profundamente.

Talvez seja justamente nessa alternância que esteja o equilíbrio: o grupo ensina a criança a conviver com o mundo; a relação individualizada ajuda a criança a construir a si mesma.

A importância do Exemplo

A primazia do exemplo sobre o discurso encontra um de seus pilares teóricos mais robustos na Teoria da Aprendizagem Social, de Albert Bandura, que introduziu o conceito de modelagem. Segundo Bandura, a criança atua como um observador atento que codifica comportamentos, reações emocionais e atitudes dos adultos, reproduzindo-os como padrões próprios. No primeiro setênio, essa dinâmica é ainda mais profunda: como propôs Rudolf Steiner, a criança é um "órgão sensorial" sem filtros críticos, o que significa que ela não apenas vê o exemplo, mas o absorve e o mimetiza organicamente.

Por isso, o papel dos pais exige um compromisso constante de policiar as próprias atitudes. A conduta testemunhada tem mais efeito do que a palavra proferida. Isso nos convoca a uma busca ativa pelo desenvolvimento da nossa própria inteligência emocional. Seja por meio da autoinformação — aproveitando a vasta gama de recursos, leituras e pesquisas disponíveis online hoje — ou através da terapia, é fundamental que o adulto busque ferramentas para se curar e se regular. Afinal, para oferecer o suporte necessário ao desenvolvimento pleno de uma criança, precisamos primeiro nos tornar os arquitetos conscientes da nossa própria inteligência emocional.

CAPÍTULO 4

Como potencializar as competências?



Autogestão

A Autogestão é a capacidade de monitorar e gerenciar os próprios estados internos, impulsos e recursos para alcançar objetivos ou se adaptar a diferentes contextos. No desenvolvimento infantil, para que uma criança aprenda a governar a si mesma, ela precisa primeiro ser governada com equilíbrio. Esse aprendizado ocorre ao observar o exercício da autogestão naqueles que a rodeiam e ao ser mediada por um adulto, que a orienta a lidar com a dinâmica entre a experiência das emoções e a necessidade de agir com consciência.

A neurociência moderna e a psicologia do desenvolvimento explicam que o cérebro da criança no primeiro setênio ainda não possui o Córtex Pré-Frontal (a sede da autogestão e da razão) plenamente desenvolvido. Por isso, a autogestão nasce da corregulação.

Quando relatei a cena do pai holandês sentado ao chão do parque, descrevi um exercício de corregulação pura. A criança está inundada pela frustração de não ter o sorvete — o que Freud chamaria de domínio do Princípio do Prazer. O adulto, em vez de se deixar contagiar pelo caos emocional do filho, mantém sua própria autogestão ativa. Ele:

- Abaixa-se ao nível do olhar: Cria conexão.
- Mantém a palavra: Oferece o Princípio da Realidade (O Princípio da Realidade, de Freud, estabelece que o indivíduo aprende a

adiar a satisfação imediata dos desejos, reconhecendo os limites e as exigências da realidade.).

- Não silencia o choro: Permite que a criança sinta a frustração até que o próprio sistema nervoso dela se acalme.

Nesse processo, o adulto "empresta" seu cérebro regulado para a criança. Com o tempo e a repetição dessas experiências, a criança internaliza esse modelo e começa a desenvolver sua própria voz interna de autogestão.

Quando damos espaço para a criança participar da rotina — como os pais holandeses que deixam os filhos pedalarem suas próprias bicicletas para a escola — estamos permitindo

que elas gerenciem riscos, esforço e direção. A autogestão floresce na confiança depositada.

Alex, um aluno de cinco anos, trazia uma queixa frequente: sentia-se rejeitado pelos colegas, que evitavam sentar-se ao seu lado durante o lanche. Para compreender a raiz do conflito, posicionei-me como uma observadora atenta da dinâmica do grupo. Percebi que Alex, de forma espontânea, emitia sons agudos e fazia movimentos bruscos que, embora divertidos para ele, assustavam e invadiam o espaço das outras crianças.

Em vez de recorrer ao autoritarismo com um vazio "Pare de incomodar seus amigos" — frase que para Alex não faria sentido, já que sua intenção não era negativa —, decidi convidá-lo à reflexão. Sentei-me ao seu lado e pedi que observasse as expressões dos colegas. Perguntei o que ele via e qual sentimento ele achava que estava por trás daqueles rostos.

Apontei para uma criança que tapava os ouvidos logo após um de seus gritos. Perguntei se ele conseguia se lembrar de algum barulho que já o tivesse incomodado. Ele respondeu que sim, que porem o barulho que ele fazia nao era um barulho de incomodo.

Para ilustrar a subjetividade das sensações, usei o exemplo do paladar: — "Alex, você gosta de sorvete?" — "Sim!" — ele respondeu. — "Pois eu não gosto, porque a sensação do gelado na minha boca me incomoda muito." Essa analogia introduziu a ele a ideia de que temos níveis diferentes de sensibilidade e que o respeito reside em reconhecer as fronteiras do outro. Ao

substituir a repressão pela conscientização, permiti que Alex mudasse seu comportamento não por medo de uma punição, mas pela compreensão de que suas ações impactavam o bem-estar do seu ecossistema social e, era o motivo da sua insatisfação de não ter os amigos perto dele na hora do lanche.

É importante lembrar que essa compreensão fluida não é comum para crianças muito pequenas. Alex já estava em uma idade em que a consciência social começa a fazer sentido e o desenvolvimento cognitivo permite a transição do egocentrismo natural para a capacidade de adotar a perspectiva do outro.

Um pilar central da autogestão, que frequentemente negligenciamos, é a Diferenciação do Eu (baseada na Teoria de Murray Bowen). Um indivíduo com boa autogestão consegue distinguir entre o que ele sente e o que o outro sente.

Na prática parental, isso significa que se seu filho está em prantos no parque, você não precisa entrar em desespero junto com ele. A dor dele é dele; o seu papel é ser o porto seguro. O seu papel é gerenciar a sua vergonha pelo choro do seu filho em público, e não permitir que a emoção da criança (e o julgamento alheio) guie suas ações.

Desenvolver a autogestão no primeiro setênio é garantir que, no futuro, esse adulto não seja um "reativo" às circunstâncias, mas um "ativo" sobre suas escolhas. É ensiná-lo que, embora ele não possa controlar o que sente ou o que o mundo lhe oferece, ele tem total poder sobre como decide agir a partir disso.

CAPÍTULO 5

Resiliência



A vida inevitavelmente nos coloca diante de situações que não escolhemos: perdas, frustrações, mudanças, rejeições, dificuldades e desafios que nem sempre conseguimos compreender ou controlar. Educar para a resiliência significa, então, ajudar a criança a desenvolver recursos internos para enfrentar essas experiências, adaptar-se às circunstâncias e encontrar caminhos para seguir em frente.

A resiliência não é ausência de sofrimento, tampouco uma capacidade de suportar tudo sem demonstrar fragilidade. É a possibilidade de atravessar momentos difíceis, reorganizar-se diante das mudanças e, quando necessário, buscar apoio para recuperar o equilíbrio.

Sigmund Freud introduziu um conceito importante para compreender nossa condição inicial: a Hilflosigkeit, ou desamparo original. Nascemos profundamente dependentes de outras pessoas para sobreviver. O bebê ainda não possui os recursos necessários para satisfazer suas próprias necessidades ou regular plenamente seus estados internos.

É por meio da presença e da resposta dos adultos que, progressivamente, a criança encontra segurança e começa a desenvolver recursos próprios para lidar com o mundo.

Essa passagem da dependência para uma capacidade crescente de enfrentar as dificuldades constitui uma das bases do desenvolvimento emocional. Não se trata de eliminar o desamparo, mas de construir, ao longo do tempo, a capacidade de agir diante dele.

Uma das primeiras oportunidades para desenvolver resiliência aparece quando a criança encontra situações em que seus desejos não podem ser imediatamente satisfeitos.

A torre de blocos que desmorona, o brinquedo que não funciona, a impossibilidade de realizar algo sozinha ou um limite estabelecido pelo adulto são pequenas experiências de adversidade. Quando acompanhadas de maneira adequada, podem ajudá-la a descobrir que é capaz de enfrentar dificuldades, buscar alternativas e recuperar-se após uma frustração.

O papel do adulto não é eliminar todos os obstáculos, mas oferecer suporte enquanto a criança desenvolve seus próprios recursos.

Como vimos anteriormente, o choro do recém-nascido é uma importante forma de comunicação de suas necessidades e merece uma resposta sensível. Já a criança pequena, progressivamente, pode aprender a lidar com situações de espera, limites e contrariedades, sem que o adulto precise interromper imediatamente toda experiência de desconforto.

É comum que, diante do sofrimento de uma criança, o adulto procure imediatamente distraí-la com um brinquedo, um vídeo ou alguma outra forma de alívio. Embora essas estratégias possam ser úteis em determinadas situações, quando utilizadas sistematicamente para interromper qualquer desconforto, podem reduzir as oportunidades de a criança aprender a lidar com aquilo que sente.

A resiliência também se desenvolve quando permitimos que a criança encontre dificuldades reais e apropriadas à sua idade.

Ao tentar resolver um problema, enfrentar uma mudança, lidar com uma perda ou aceitar que algo não aconteceu como desejava, ela tem a oportunidade de experimentar diferentes estratégias, reconhecer seus limites e descobrir novas possibilidades.

Nesse processo, o adulto pode ajudar a criança a transformar a experiência em aprendizagem:

O que aconteceu? O que você sentiu? O que poderia fazer diferente? Existe outra maneira de enfrentar essa situação?

Essas perguntas não precisam ser feitas durante o momento de maior sofrimento, mas quando a criança já estiver emocionalmente disponível para refletir.

Gradualmente, ela desenvolve não apenas a capacidade de suportar dificuldades, mas também de pensar, adaptar-se, resolver problemas e tomar decisões diante delas.

Não podemos escolher todas as circunstâncias que nossos filhos enfrentarão. Podemos, entretanto, contribuir para que desenvolvam recursos que os ajudem a enfrentá-las.

A resiliência se fortalece quando a criança encontra relações seguras, oportunidades de autonomia, experiências de superação, espaço para expressar emoções e adultos que acreditam em sua capacidade de aprender e se adaptar.

Isso exige que o adulto esteja disposto a “perder tempo”, desacelerar e permitir que a criança experimente. Deixar que ela continue tentando amarrar o cadarço do tênis, por exemplo, em vez de fazer isso por ela. Permitir que enfrente a frustração de tentar pela primeira vez e não conseguir. Tentar novamente, quantas vezes forem necessárias, até finalmente conseguir.

Essas pequenas experiências cotidianas são excelentes oportunidades para desenvolver a resiliência. Isso não significa que o adulto não possa ou não deva ajudar em determinados momentos, mas que sua ajuda não elimine a etapa do tentar. Afinal, é justamente entre a tentativa e a conquista que a criança descobre que é capaz de superar dificuldades.

Educar para a resiliência é permitir que a criança descubra, pouco a pouco, que não precisa de uma vida sem dificuldades para ser capaz de viver bem.

Ela precisa aprender que pode enfrentar o inesperado, adaptar-se ao que muda, buscar ajuda quando necessário e continuar construindo sua própria história, mesmo quando as circunstâncias não são aquelas que desejava.

Consciência Social



Grande parte dos conflitos sociais nasce da falta de consciência sobre como nossas ações individuais podem afetar o coletivo e, consequentemente, retornar a nós mesmos. Se os adultos de hoje tivessem sido melhor treinados desde a infância para compreender tanto a perspectiva alheia quanto sua influência sobre o todo, haveria uma hesitação natural antes de qualquer ato que afetasse o próximo negativamente.

Embora existam condições patológicas que fogem ao controle educacional, como a psicopatia, a grande maioria dos comportamentos disfuncionais pode ser evitada pela forma como interagimos com as crianças.

É aqui que entra a Consciência Social: o entendimento de que somos parte de um ecossistema; é o fator que garante o nosso próprio bem-estar, pois um indivíduo só está verdadeiramente seguro em uma comunidade onde todos se respeitam.

Um exemplo concreto de como desenvolver essa consciência é ensinar a criança a compreender as consequências de suas atitudes sobre os outros e sobre si mesma.

No exemplo citado de Alex, por exemplo, pude mostrar a ele como uma atitude individual havia afetado negativamente o grupo e comprometido a convivência entre os colegas. Como consequência, ele próprio acabou perdendo a oportunidade de interagir e brincar com as outras crianças.

O objetivo era ajudá-lo a perceber a relação entre suas escolhas, o impacto que elas produzem nos outros e as consequências que podem retornar para sua própria experiência.

É importante compreender que nem sempre veremos imediatamente os resultados de nossas ações, tampouco que todas as consequências serão diretamente direcionadas a nós. Ainda assim, desenvolver essa consciência permite que a criança comece a considerar, antes de agir, como suas atitudes podem afetar aqueles que a cercam e, consequentemente, a própria qualidade de suas relações e experiências.

Ensinar a considerar o impacto de nossas ações sobre os outros é também ensinar a cuidar das condições que tornam possível o nosso próprio bem-estar.

Consciência Financeira

Muitos pais acreditam que falar de dinheiro com crianças pequenas é precoce. Mas a educação financeira não começa com números; começa com a capacidade de lidar com o desejo.

Lembra-se do brinquedo que a criança quer e não pode ter naquele momento? Aquele choro, quando acolhido e sustentado, é a primeira aula de educação financeira da vida dela. Quem aprende, aos quatro anos, que pode desejar algo, sentir a frustração de não ter agora e ainda assim ficar bem, está construindo a mesma musculatura emocional que, aos trinta, impedirá compras impulsivas para preencher vazios.

O famoso experimento do marshmallow, conduzido por Walter Mischel na Universidade de Stanford, mostrou que a capacidade de adiar uma recompensa na infância está associada a melhores resultados na vida adulta. Pesquisas posteriores trouxeram uma nuance importante: essa capacidade depende muito da confiança que a criança tem no ambiente. Uma criança só aprende a esperar quando confia que o adulto cumpre a palavra. Mais uma vez, voltamos à presença e à coerência.

Na prática, no primeiro setênio, a consciência financeira pode ser cultivada assim: • Nomeie as escolhas: "Hoje vamos escolher uma fruta para levar. Qual você prefere?" Escolher é renunciar, e renunciar é a base de qualquer orçamento.

- Cuide do que já existe: consertar um brinquedo, guardar os lápis, cuidar das roupas. Valorizar o que se tem é o oposto do consumo compulsivo.
- Torne o dinheiro visível: a partir dos cinco ou seis anos, um cofrinho transparente permite que a criança veja o dinheiro crescer. O abstrato se torna concreto.
- Mostre que o dinheiro vem do trabalho: “A mamãe trabalha, recebe dinheiro e, com ele, compramos o que precisamos.” Explique com palavras simples que o dinheiro é um recurso limitado e que a família faz escolhas para cuidar da casa, da alimentação e de outros projetos. No mercado, por exemplo, diga: “Hoje reservamos dinheiro para os alimentos; vamos

anotar esse brinquedo para pensar nele depois”. A intenção não é tornar a criança responsável pelas contas, cobrar gratidão ou fazê-la sentir que custa caro. É ajudá-la a compreender a relação entre trabalho, recursos, planejamento e cuidado, sem associar o valor das pessoas à renda que recebem.

- Diferencie necessidade de desejo: não para negar os desejos, mas para que a criança aprenda que os dois existem e merecem lugares diferentes.

Lembre-se: o que a criança absorve, como órgão sensorial que é, não são os seus discursos sobre economia, mas a forma como você se relaciona com o dinheiro. A ansiedade, a culpa ou a ostentação dos pais são ensinadas sem uma única palavra.

Consciência Biológica

Antes de a criança ter palavras para dizer "estou triste", ela sente a tristeza no corpo. Antes de dizer "estou com raiva", ela aperta os punhos, fica vermelha, bate os pés. O corpo é a primeira linguagem das emoções, e por isso a consciência biológica é inseparável da inteligência emocional.

A consciência biológica inclui compreender que o alimento não serve apenas para satisfazer o paladar: ele participa da construção e do funcionamento do corpo. Proteínas contribuem para formar e reparar tecidos; carboidratos e gorduras fornecem energia; vitaminas e minerais participam de numerosos processos, incluindo o funcionamento do sistema nervoso.

Fibras e água ajudam o intestino a trabalhar. Uma alimentação variada, adequada à idade e às possibilidades da família, oferece diferentes nutrientes; nenhum alimento isolado faz tudo isso sozinho.

Gostar de um alimento é importante, mas o corpo também precisa de alimentos que ainda estamos aprendendo a apreciar. Uma criança pode preferir pão e, ao mesmo tempo, precisar de oportunidades para conhecer feijão, legumes, frutas e outras fontes de nutrientes. “Você gosta muito de pão. Nosso corpo também precisa de outras coisas para crescer e brincar. Vamos conhecer esta cenoura?” é um convite diferente de “Coma porque eu mandei”. O adulto oferece variedade e repetidas experiências sem forçar, punir ou usar doces como prêmio; a criança vai aprendendo a reconhecer sabores e sinais de fome e saciedade.

Na prática, deixe-a lavar uma fruta, escolher entre dois legumes ou observar a cor e a textura do alimento antes de provar, quando sua idade permitir. Pergunte como se sente depois de brincar, beber água ou fazer uma refeição. Não é necessário transformar a mesa em uma aula de nutrientes: pequenas conversas ajudam a ligar cuidado e experiência corporal. Alergias, dificuldades persistentes de alimentação, crescimento e necessidades específicas devem ser acompanhados por profissionais de saúde; uma explicação educativa não substitui esse cuidado.

Ensinar consciência biológica no primeiro setênio é ajudar a criança a escutar o próprio corpo:

- Nomeie as sensações: "Sua barriga está roncando, acho que é fome." "Seu coração está batendo rápido. Vamos respirar juntos?"
- Respeite os sinais de saciedade: obrigar a criança a "limpar o prato" ensina a ignorar o corpo. Oferecer, sem forçar, ensina a ouvi-lo.
- Proteja o sono e o ritmo: Steiner falava da importância do ritmo para a criança pequena. Rotinas previsíveis de sono, alimentação e brincadeira dão ao sistema nervoso a segurança de que precisa.
- Deixe o corpo se mover: subir, correr, cair e levantar. O brincar livre ao ar livre desenvolve não só músculos, mas também a noção de limite e de capacidade.
- Ensine o respeito ao corpo: o próprio e o do outro. "Seu corpo é seu. Ninguém toca nele sem a sua permissão." Essa frase é

educação biológica, emocional e de proteção ao mesmo tempo.

Uma criança que conhece o próprio corpo se torna um adulto que percebe quando está esgotado antes de chegar ao burnout, que reconhece a ansiedade antes que ela vire crise, que cuida da saúde por respeito, e não por medo.

Consciência Ambiental



A consciência ambiental começa antes de a criança compreender palavras como sustentabilidade. Começa ao perceber que a água que bebe, o alimento que recebe, o ar que respira e o chão em que pisa fazem parte de uma rede de vida. A natureza não é apenas um cenário bonito para visitar; é o ambiente do qual participamos e de que dependemos. Cuidar dela é também cuidar de nós e dos outros.

Para a criança pequena, essa compreensão nasce do encontro concreto: sentir o vento, observar uma formiga sem

esmagá-la, perceber uma folha que mudou de cor e acompanhar uma semente que germinou. O adulto não precisa transformar cada passeio em uma aula. Pode caminhar ao lado, acolher uma pergunta e demorar-se naquilo que despertou curiosidade. Um vaso na janela ou uma árvore na rua já podem abrir esse encontro, mesmo onde não há quintal ou acesso frequente a parques.

Plantar uma semente permite acompanhar um processo que não responde à nossa pressa. A criança participa do preparo do recipiente, observa o solo, coloca a semente e aprende a verificar se a terra precisa de água. Pouco a pouco, percebe que cuidar não é agir o tempo inteiro: água demais também pode prejudicar a planta, e arrancar a semente diariamente para conferir seu crescimento interrompe aquilo que deseja conhecer.

Imagine uma criança de cinco anos cultivando feijão em um recipiente adequado, com o adulto. Antes de começar, perguntem: “O que você acha que a semente precisa para crescer?”. Registrem a hipótese com um desenho. Nos dias seguintes, observem mudanças, desenhem as raízes e comparem o que viram com o que imaginaram. Se usarem algodão para observar a germinação, conversem sobre a diferença entre germinar e continuar crescendo: a planta precisará de condições adequadas e, para o cultivo mais duradouro, de substrato e nutrientes. O adulto adapta o manejo à espécie, sem oferecer uma receita única para todas as plantas. Uma excelente ideia aquié também criar um diário de acompanhamento desse processo. Para as crianças que ainda não conseguem escrever, os registros podem ser feitos

por meio de desenhos ou fotografias. Revisitar esses registros ao longo dos dias permite observar as transformações, comparar as etapas do desenvolvimento e compreender melhor o processo de germinação e crescimento, fortalecendo a aprendizagem pela observação e pela experiência.

Essa experiência oferece oportunidades de desenvolver atenção, observação de detalhes, comparação, linguagem e raciocínio de causa e consequência. Lembrar de verificar o vaso exercita memória e organização; esperar por uma mudança envolve paciência e manejo da frustração. Medir o crescimento ou contar folhas aproxima a matemática da vida. Cuidar junto permite cooperar, dividir tarefas e perceber limites: fazemos nossa parte, mas não controlamos tudo o que acontecerá.

Podemos também observar uma planta que nasceu espontaneamente em uma fresta e compará-la com outra que cultivamos de forma intencional. Como a semente pode ter chegado ali? O vento, animais e outros processos podem dispersá-la. No cultivo planejado, escolhemos local e condições; no crescimento espontâneo, observamos como a planta encontrou possibilidades no ambiente. A diferença não é entre uma natureza “sem cuidado” e outra “obediente”, mas entre processos que acontecem sem nosso planejamento e aqueles em que participamos deliberadamente.

Habilidades artísticas e motoras

Observe uma criança desenhando. Ela não está preocupada se o desenho está “bonito”. Ela está processando o mundo: o cachorro que viu, a briga que presenciou, a família como ela a sente. A arte, na primeira infância, não é só sobre a possibilidade de se descobrir um talento; é uma ferramenta de elaboração emocional.

O psicanalista Donald Winnicott afirmava que é no brincar, e somente no brincar, que a criança, e também o adulto, consegue ser criativa e utilizar sua personalidade integral. Na pedagogia Waldorf, inspirada por Steiner, as artes ocupam lugar central justamente porque educam o sentir antes do pensar.

Arte e esporte mobilizam redes cerebrais que trabalham em conjunto, não uma única “área da criatividade” ou um único “centro da inteligência”. Ao desenhar, por exemplo, a criança integra o processamento visual do córtex occipital, a organização espacial de regiões parietais e o planejamento e a execução de movimentos em áreas pré-motoras e motoras. O cerebelo participa da coordenação e do ajuste dos gestos. Escolher como representar uma ideia também pode envolver funções executivas, como planejamento, flexibilidade e atenção.

Na música, redes auditivas em regiões temporais participam da percepção dos sons; cantar, acompanhar um ritmo ou dançar integra audição, movimento e memória. Na arte e nas experiências emocionais, estruturas como a amígdala, a

ínsula e regiões pré-frontais participam de processos de relevância afetiva, percepção corporal e regulação, sempre em interação com outras redes.

No esportee nas brincadeiras de movimento, áreas motoras, cerebelo e gânglios da base participam da aprendizagem e da coordenação dos gestos. As práticas motoras também são fundamentais para o desenvolvimento da consciência espacial, do equilíbrio e da percepção corporal. Ao correr, saltar, subir, descer, girar ou explorar diferentes movimentos, a criança aprende a reconhecer os limites e as possibilidades do próprio corpo, a orientar-se no espaço e a ajustar seus movimentos em relação ao ambiente. Essa maior percepção corporal e espacial, aliada ao desenvolvimento do equilíbrio e da coordenação, contribui diretamente para sua segurança, reduzindo o risco de quedas e acidentes e permitindo que explore o mundo com maior confiança, autonomia e liberdade.

Balé pode oferecer oportunidades de equilíbrio, sequência e expressão; judô, quando ensinado com segurança e respeito, pode favorecer autocontrole, cuidado com o colega e aprendizagem de regras. Brincar de bola no quintal também pode produzir desafios ricos: não é preciso acumular atividades pagas.

A revisão de Adele Diamond (2012) descreve atividades que podem favorecer funções executivas na infância, incluindo artes marciais tradicionais e práticas que combinam movimento e desafios cognitivos.

Quando uma criança não tem palavras para o que sente, ela pode ter cores. Quando não consegue explicar o medo, pode

dramatizá-lo com bonecos. A arte dá forma ao que ainda não tem nome.

Laura costumava chorar nos primeiros dias de escola, tomada pela saudade da mãe. Em uma dessas ocasiões, pedi que me mostrasse, em seu corpo, onde sentia aquela saudade. Ela apontou para o peito.

Sugeri, então, que colocasse a mão sobre o peito, como se pudesse acolher a saudade e deixá-la chegar até suas mãos. Em seguida, entreguei-lhe uma folha e lápis de cor e propus que desenhasse a saudade que sentia.

Aquela foi uma maneira de Laura expressar, por meio da arte, uma emoção que ainda não conseguia traduzir inteiramente em palavras. Alguns minutos depois, ela já não chorava.

Naquele momento, a expressão artística assumiu uma função de autorregulação emocional. Ao transformar uma experiência interna em algo concreto, Laura encontrou uma maneira de reconhecer, expressar e elaborar a própria emoção. Não foi necessário interromper sua saudade ou distraí-la dela. Foi possível ajudá-la a dar forma ao que sentia e, assim, encontrar um caminho para atravessá-lo.

Para cultivar a habilidade artística, o adulto não precisa ser artista. Precisa apenas oferecer espaço, material e liberdade:

- Valorize o processo, não o resultado: em vez de “Que lindo!”, experimente “Conte-me sobre o seu desenho” ou “Vejo que você usou bastante vermelho aqui. É sua cor preferida?”

- Ofereça materiais simples: papel, giz de cera, argila, tinta, sucata, música, tecidos. Menos brinquedos prontos, mais possibilidades abertas.
- Permita a bagunça com limites: a arte suja. Combine o espaço e o momento, e depois arrumem juntos.
- Cante, conte histórias, dance: a arte também é ritmo, voz e movimento. As cantigas e os contos de fadas alimentam a imaginação e organizam as emoções.
- Não corrija a criatividade: o céu pode ser roxo. O sol pode ter rosto. O mundo interno da criança merece respeito.

Lembro-me da porta de casa transformada em quadro-negro, aos oito anos. Ninguém me disse que aquilo era sujeira; alguém me deu giz. Às vezes, é exatamente isso que uma criança precisa: que um adulto lhe entregue o giz.

O adulto que teve espaço para criar na infância carrega consigo a capacidade de encontrar soluções novas, de expressar o que sente sem destruir e de transformar a dor em beleza.

Habilidades cognitivas: memória e lógica



Na dimensão cognitiva, desejamos cultivar uma criança que faça perguntas, observe, relacione ideias e se disponha a aprender. Conversas, histórias, jogos e pequenas investigações do cotidiano oferecem oportunidades para construir linguagem, atenção, memória e raciocínio. Saber muito cedo não é o mesmo que compreender profundamente. A educação planejada considera desafios possíveis e valoriza o pensamento da criança, sem transformar a infância em uma corrida por desempenho.

A memória permite recuperar experiências, reconhecer o que já foi vivido e utilizar conhecimentos em novas situações. A lógica ajuda a comparar informações, perceber padrões, organizar sequências, compreender relações de causa e consequência e avaliar se uma conclusão faz sentido. Juntas,

essas habilidades permitem que a criança não apenas se lembre de algo, mas pense sobre o que lembra e encontre caminhos para resolver problemas.

Desenvolver a lógica não se limita a antecipar contas ou exercícios escolares. Ao separar objetos por tamanho, perceber o que mudou em uma sequência ou explicar por que uma peça não se encaixa, a criança está construindo relações. Perguntar “Como você descobriu?” valoriza seu raciocínio e permite ao adulto compreender seu caminho, sem exigir uma resposta pronta.

Imagine que a criança acabou de acompanhar o plantio. No dia seguinte, antes de explicar tudo outra vez, pergunte: “O que fizemos primeiro? Por que colocamos água?”. Ela pode contar, desenhar ou mostrar com os objetos. Retomar uma experiência e tentar recuperar o que aconteceu oferece uma oportunidade de reorganizar a lembrança. Se houver dúvida, o adulto ajuda com uma pista. Não é uma prova; é uma conversa que aproxima memória e compreensão.

Em vez de repetir a mesma tarefa muitas vezes em sequência até o cansaço, podemos retomá-la em dias diferentes e variar a situação. Contar folhas hoje e distribuir frutas amanhã ajuda a perceber uma ideia em contextos distintos. Revisões sobre aprendizagem, como a de Dunlosky e colaboradores (2013), apontam benefícios da prática distribuída e da recuperação ativa em diversos contextos educacionais. Esses resultados não justificam impor testes formais à criança pequena: a adaptação ao brincar e à conversa precisa respeitar sua idade.

Ajude apenas o necessário para que ela avance. Se não consegue montar uma sequência, ofereça duas peças para comparar; depois, reduza a ajuda. Essa mediação dialoga com a zona de desenvolvimento proximal de Vygotsky: há aprendizagens que se tornam possíveis com apoio antes de serem realizadas com autonomia. Quando o adulto faz tudo pela criança, retira sua participação; quando exige algo muito distante de seus recursos, pode transformar o desafio em desamparo.

Sono, alimentação adequada, movimento, segurança e vínculo compõem as condições de aprendizagem. O sono participa da consolidação de memórias, e pausas permitem que uma experiência não se confunda com sobrecarga. Conversar sobre um erro sem humilhar preserva a disposição de tentar. O objetivo não é maximizar cada minuto, mas permitir uma alternância entre desafio, repetição, descanso e descoberta.

Potencializar a aprendizagem é oferecer um mundo que a criança possa explorar com o corpo, transformar em perguntas e compreender com companhia. É respeitar o ritmo sem desistir do apoio, acolher a dificuldade sem reduzir a criança a ela e lembrar que aprender continua sendo possível ao longo da vida. A natureza, a arte, o diálogo e as pequenas tarefas do cotidiano podem se encontrar nesse caminho.

Howard Gardner propôs, em Frames of Mind (1983), a teoria das inteligências múltiplas. Inicialmente, descreveu sete inteligências; posteriormente, acrescentou a naturalista, discutida em Intelligence Reframed (1999). Sua proposta amplia o olhar para capacidades humanas que não se

resumem ao desempenho em testes escolares. As oito inteligências descritas são:

- Linguística: utilizar a linguagem para compreender e expressar ideias. Contar histórias, conversar e brincar com rimas oferecem oportunidades de explorá-la.
- Lógico-matemática: reconhecer padrões, estabelecer relações e resolver problemas. Comparar quantidades, classificar objetos e descobrir sequências são exemplos cotidianos.
- Espacial: perceber e representar relações no espaço. Construções com blocos, desenhos, quebra-cabeças e percursos podem mobilizá-la.
- Musical: perceber e produzir ritmos, melodias e outras relações sonoras. Cantar e experimentar sequências de sons aproximam a criança dessa dimensão.
- Corporal-cinestésica: utilizar o corpo e manipular objetos com coordenação. Dançar, modelar, equilibrar-se e brincar de imitar gestos oferecem possibilidades.
- Interpessoal: perceber intenções, sentimentos e perspectivas de outras pessoas. Brincadeiras cooperativas e conversas sobre conflitos ajudam a explorar essa capacidade.
- Intrapessoal: reconhecer aspectos de si, como sentimentos, necessidades e motivações. Nomear emoções e refletir sobre preferências são oportunidades de autoconhecimento.
- Naturalista: reconhecer e distinguir elementos do mundo natural. Observar plantas, comparar folhas e acompanhar o cultivo aproximam a criança dessa dimensão.

Gardner também discutiu a inteligência existencial, relacionada às grandes perguntas sobre a vida e a morte, como uma possibilidade, sem lhe atribuir o mesmo estatuto das oito anteriores. Ela não equivale, necessariamente, à religiosidade. Essa teoria é uma perspectiva sobre capacidades humanas, não uma classificação definitiva nem uma lista de estilos de aprendizagem. Não precisamos rotular uma criança como "visual", "musical" ou "lógica": uma mesma brincadeira pode mobilizar diferentes capacidades.

Para desenvolver a lógica, podemos oferecer jogos e desafios ajustados à idade, com peças seguras e apoio quando necessário:

- Sequências e padrões: organize blocos alternando duas cores e pergunte qual pode vir depois. À medida que a criança compreende, varie a regra e convide-a a inventar outra sequência.
- Classificação: separe folhas, brinquedos ou peças por tamanho, cor ou forma. Depois, proponha um novo critério e conversem sobre o que mudou.
- Quebra-cabeças e tangram: comece com poucas peças e figuras simples. Compare formas, gire as peças e pergunte como poderiam ocupar o espaço disponível.
- Dominó: relacione imagens ou quantidades conforme a idade. Converse sobre quais peças podem se conectar e por quê.
- Jogo da memória: procure pares e convide a criança a lembrar onde viu cada imagem. Pergunte o que a ajudou a lembrar, sem transformar a brincadeira em cobrança.

- Percursos e labirintos: trace caminhos no papel ou no chão, com segurança. Planejem uma rota, testem e procurem uma alternativa quando surgir um obstáculo.
- Qual não pertence?: reúna objetos com uma característica comum e um diferente. Aceite explicações coerentes mesmo quando o critério escolhido pela criança não for o seu.
- Jogos de regras simples: jogos de tabuleiro adequados à idade permitem antecipar uma jogada, considerar alternativas e rever

uma estratégia. O adulto modela o pensamento em voz alta sem decidir tudo pela criança.

O mais importante não é acertar rapidamente, mas ter espaço para pensar, explicar, testar e revisar. Ao conversar sobre estratégias e acolher os erros, aproximamos lógica, memória e autonomia. A criança aprende que pode construir uma resposta e que pedir uma pista também faz parte de aprender.

Espiritualidade: o sentido, o pertencimento e a gratidão

Falar de espiritualidade na infância não significa, necessariamente, falar de religião. Cada família tem suas crenças, e todas merecem respeito. Aqui, compreendo espiritualidade como a capacidade de se sentir parte de algo maior, de encontrar sentido e de experimentar reverência diante da vida.

A psiquiatra e pesquisadora Lisa Miller, da Universidade de Columbia, dedicou anos ao estudo da espiritualidade no

desenvolvimento humano. Suas pesquisas indicam que crianças e adolescentes com um forte senso de conexão espiritual apresentam maior proteção contra a depressão e comportamentos de risco. A espiritualidade, nesse sentido, funciona como mais um fator de resiliência.

A criança pequena é naturalmente espiritual. Ela se encanta com uma joaninha, pergunta para onde vão as pessoas quando morrem, conversa com as estrelas. Nosso papel não é preencher esse espaço com respostas prontas, mas preservar o encantamento e oferecer um chão seguro para as grandes perguntas.

A oração, para as famílias que cultivam a fé, pode ser um espaço de vínculo, esperança, gratidão e expressão de preocupações. Antes de dormir, o adulto pode perguntar: “Por quem você gostaria de orar hoje?” e acolher a resposta sem exigir palavras prontas.

Uma oração não precisa negar o medo nem prometer que nada difícil acontecerá; pode ajudar a criança a sentir que suas inquietações encontram escuta e sentido. A prática deve respeitar a tradição familiar, a liberdade de consciência e as perguntas da criança, sem medo, coerção ou culpa.

A meditação e a atenção plena oferecem outra possibilidade de pausa e percepção do presente. Com uma criança pequena, podemos ouvir os sons por alguns instantes, observar a respiração natural ou sentir os pés apoiados no chão. Um minuto lúdico, acompanhado e voluntário, pode ser mais adequado do que pedir longos períodos de imobilidade. Se a atenção à respiração incomoda, podemos observar uma folha ou os sons ao redor. O objetivo não é obrigar a criança a ficar calma nem apagar uma emoção, mas oferecer uma experiência de atenção e acolhimento.

Uma meta-análise de ensaios randomizados de Dunning e colaboradores, publicada em 2019 no Journal of Child Psychology and Psychiatry, encontrou possíveis benefícios de intervenções baseadas em mindfulness para aspectos da cognição e da saúde mental de crianças e adolescentes. Oração e meditação podem integrar o cuidado e o pertencimento, mas não substituem avaliação ou tratamento quando existe sofrimento persistente.

Algumas formas de nutrir a espiritualidade no primeiro setênio: • Cultive a gratidão: ao final do dia, perguntar "O que foi bom hoje?" ensina a criança a perceber a vida com olhos de abundância.

- Crie pequenos rituais: uma oração, uma música antes de dormir, um momento de silêncio. Rituais dão contorno ao tempo e segurança à alma.
- Conecte a criança à natureza: plantar uma semente e vê-la crescer, observar a lua, sentir a chuva. A natureza é a primeira experiência de reverência.
- Acolha as grandes perguntas: "Eu não sei, mas o que você acha?" é uma resposta honesta que convida a criança a pensar e a sentir.
- Pratique a compaixão: ajudar alguém, cuidar de um animal, partilhar. A espiritualidade se manifesta, sobretudo, em atitudes.

Uma criança que se sente parte de algo maior não se sente sozinha no mundo. E um adulto que encontrou sentido consegue atravessar as perdas sem perder a si mesmo.

Considerações Finais: o colo que sustenta



Chegamos ao fim deste livro, mas, para você, talvez este seja o começo de um novo olhar. Não existem pais perfeitos. Haverá dias em que você vai perder a paciência, em que vai distrair a criança só para ter cinco minutos de silêncio, em que a criança que você foi vai reagir no seu lugar. Isso também faz parte. O que transforma uma família não é a perfeição, mas a consciência e a disposição de reparar.

Quando você erra e volta para dizer "Eu me exaltei. Desculpe. Vamos tentar de novo?", você está ensinando a lição mais importante de todas: que é possível errar, sentir e recomeçar.

Da próxima vez que o seu filho chorar porque algo não saiu como ele queria, respire. Abaixe-se até a altura do olhar dele. Valide o que ele sente. Mantenha o limite. E fique.

Não pare o choro. Sustente-o.

Porque é nesse colo, que não foge e não silencia, que nasce um adulto emocionalmente seguro, autônomo e resiliente.

O mapa das competências começa com a lista que você foi convidado a escrever no início deste livro. Retome-a agora: o que permanece importante? O que sua leitura ampliou? Que competências precisam de mais oportunidades na rotina da sua criança? Construir esse mapa é transformar um desejo amplo — criar filhos para uma vida plena — em escolhas de cuidado que possam ser observadas e revistas.

O aplicativo Filhos Virtuosos será um apoio para reunir essa lista e organizar o mapa das competências. A proposta é relacionar o que desejamos cultivar a experiências concretas: esperar com apoio, cuidar de uma planta, participar de uma escolha, inventar uma história ou procurar outra solução para um jogo. Não se trata de atribuir uma nota à criança, comparar seu desenvolvimento ao de outras ou preencher cada minuto com atividades.

Conversem entre os responsáveis, escolham prioridades possíveis e observem a criança real: seus interesses, dificuldades, conquistas e necessidades. Para cada competência, pensem em uma oportunidade cotidiana e no apoio que o adulto pode oferecer. Registrem o que fez sentido e revisitem o mapa conforme a criança cresce. A lista é um ponto de partida; o mapa é uma direção que se ajusta, não um roteiro rígido para o futuro.

Assim, livro e aplicativo se encontram no mesmo propósito: ajudar a planejar uma educação consciente e intencional, sem perder a espontaneidade, a alegria e a singularidade da infância. O valor desse processo não está em completar uma lista, mas em transformar nossa presença em oportunidades de desenvolvimento.

Com carinho, Jaqueline Menezes

Referências dos acréscimos desta revisão

Santé publique France. Fact Sheets on Cognitive, Emotional, and Social Psychosocial Skills. Página atualizada em 20 de agosto de 2026. Referencial em duas fases; as traduções e os exemplos para famílias são adaptações educativas deste livro. Fonte on-line

Salovey, P.; Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9(3), 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.

Dunning, D. L. et al. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60(3), 244–258. DOI: 10.1111/jcpp.12980.

Diamond, A. (2012). Activities and Programs That Improve Children's Executive Functions. Current Directions in Psychological Science, 21(5), 335–341. DOI: 10.1177/0963721412453722.

Fancourt, D.; Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. OMS, Health Evidence Network, relatório 67. Fonte on-line

Brasil. Ministério da Saúde (2019). Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde. Orientações de alimentação responsiva e alimentação adequada à idade; para outras faixas etárias e necessidades individuais, buscar orientação de saúde.

Kuo, M.; Barnes, M.; Jordan, C. (2019). Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. Frontiers in Psychology, 10, 305. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00305. Fonte on-line

Shams, L.; Seitz, A. R. (2008). Benefits of multisensory learning. Trends in Cognitive Sciences, 12(11), 411–417. DOI: 10.1016/j.tics.2008.07.006. Fonte on-line

Center on the Developing Child at Harvard University. Timing and Critical Periods. Material de divulgação sobre sensibilidade biológica, ambiente e desenvolvimento. Fonte on-line

Hensch, T. K. (2004). Critical Period Regulation. Annual Review of Neuroscience, 27, 549–579. DOI: 10.1146/annurev.neuro.27.070203.144327.

Harvard Brain Science Initiative. Mapping Myelin Development in the Human Brain. Divulgação de pesquisa baseada em indicadores de ressonância de participantes entre 8 e 21 anos. Fonte on-line

Piaget, J. (1952). The Origins of Intelligence in Children. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society. Dewey, J. (1938). Experience and Education. Referências teóricas usadas para discutir ação, mediação e experiência, sem atribuir a essas obras resultados experimentais específicos sobre natureza.

Dunlosky, J. et al. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. DOI: 10.1177/1529100612453266.

Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books.

Gardner, H. (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century. Basic Books.

Gardner, H. (2020). A Resurgence of Interest in Existential Intelligence: Why Now? Howard Gardner. https://www.howardgardner.com/howards-blog/a-resurgence -of-interest-in-existential-intelligence-why-now

Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking.

Nota de leitura: as descrições de redes cerebrais são explicações gerais, não medidas feitas nas crianças dos exemplos. A experiência de Laura é o relato fornecido pela autora; os demais novos exemplos são situações ilustrativas. Não representam garantia de resultado ou recomendação clínica.



E se o choro do seu filho não fosse um problema a ser resolvido, mas uma oportunidade de construir quem ele vai ser?

Muitos de nós crescemos com teto, comida e boa escola, mas sem ferramentas para lidar com a frustração, a tristeza e o outro. Criando Filhos Virtuosos mostra como os primeiros sete anos de vida formam a base de um adulto emocionalmente seguro, autônomo, resiliente e íntegro.

Unindo psicanálise, neurociência, a pedagogia de Steiner e 20 anos de prática em escolas do Brasil, da Holanda e da Itália, Jaqueline Menezes apresenta a Teoria da Educação Consciente-Intencional (TECI): um caminho prático para educar com presença, sem medo de sustentar o choro, e para cultivar a consciência emocional, social, financeira, biológica, artística e espiritual da criança.

JAQUELINE MENEZES é pedagoga, mestranda em Neuropsicologia pela FUNIBER e educadora há mais de 20 anos, com atuação em São Paulo, na Holanda e na Itália.