

AULA 03: O SONO NOS 3 PRIMEIROS ANOS



O sono do bebê - diálogo com a abordagem Pikler

Tempo de vigília e os aspectos afetivos

Os cuidados bem feitos, com vínculo afetivo, influenciam a segurança do bebê para o brincar livre, por iniciativa própria. A maneira como o bebê passa o tempo destinado ao brincar livre influencia sua qualidade de sono.

Calma e segurança para experimentar

Motricidade livre favorece o conhecimento de si e do contorno e promove a auto confiança. O movimento leva à auto percepção da fadiga e a auto regulação. Tudo isso facilita o desligar-se para o sono.

Explorar o corpo e o entorno

- Tempo para apropriar-se de si mesma.
- Perceber, tocar, sentir.
- Compreender aos poucos seu contorno no espaço.

Observação e Singularidade

- Por meio da observação podemos obter informações sobre como está indo seu desenvolvimento.
- Conhecendo bem a criança saberemos como cuidar bem dela, considerando sua singularidade.

Participação do bebê nos cuidados

- Os cuidados individuais representam um bom momento para a criança aprender a se perceber, perceber o mundo, se perceber no mundo e perceber o outro no mundo.

Presença do adulto

Fala, olhar e toque gera a previsibilidade

- Envelope sonoro
- Olhar recíproco
- Contato com o calor do adulto
- Toque: uma mão que envolve todo o bebê
- Sensação de ser compreendido

“Quando uma criança dorme mal devemos procurar quem está ansioso em sua volta.”

Françoise Dolto (1952)

A capacidade de brincar livre é um importantes sinal do desenvolvimento emocional.

Aos poucos o bebê percebe que é separado da mãe

“Experienciando a espera (do seio ou da mamadeira, de ser pego no colo, da troca...) o bebê vai descobrindo que é um indivíduo separado. Existe uma duração: aquela da espera. Depois vem a satisfação, mas em uma interação com um olhar, um sorriso, alguma coisa que ele perceberá pouco a pouco que não faz parte dele. Observa-se aqui que a espera, a distância (se elas não forem, é claro, muito longas) são construtivas, necessárias.”

Chantal de Truchis

“Observemos que a capacidade de ficar sozinho é uma condição essencial no processo do adormecimento. Fechar os olhos e sentir que sua existência está assegurada é condição para se deixar “cair no sono”.

Eliana (Lica) Chalmers Sista

Dormir envolve separação

“Dormir pressupõe se separar da realidade circundante, abdicar do real, dos objetos e da mãe e, se deparar e se alimentar da promessa do reencontro. Este movimento, diariamente necessário, que prevê a retirada de interesse do mundo, significa também um reencontro consigo mesmo, a um certo lugar de intimidade construída (eu íntimo).

Eliana (Lica) Chalmers Sista

Trata-se de acompanhar o processo com a criança, facilitando que ele relaxe e se entregue ao sono.

Esperar que ele dê sinais de cansaço e sono, sem se colocar como protagonista da ação, chacoalhando, induzindo, sem que aja sinais vindos da criança, que podem ser: vermelhidão em volta dos olhos, coceira, ou outra forma singular observada.



Siga o Instagram @movimentopikleriano