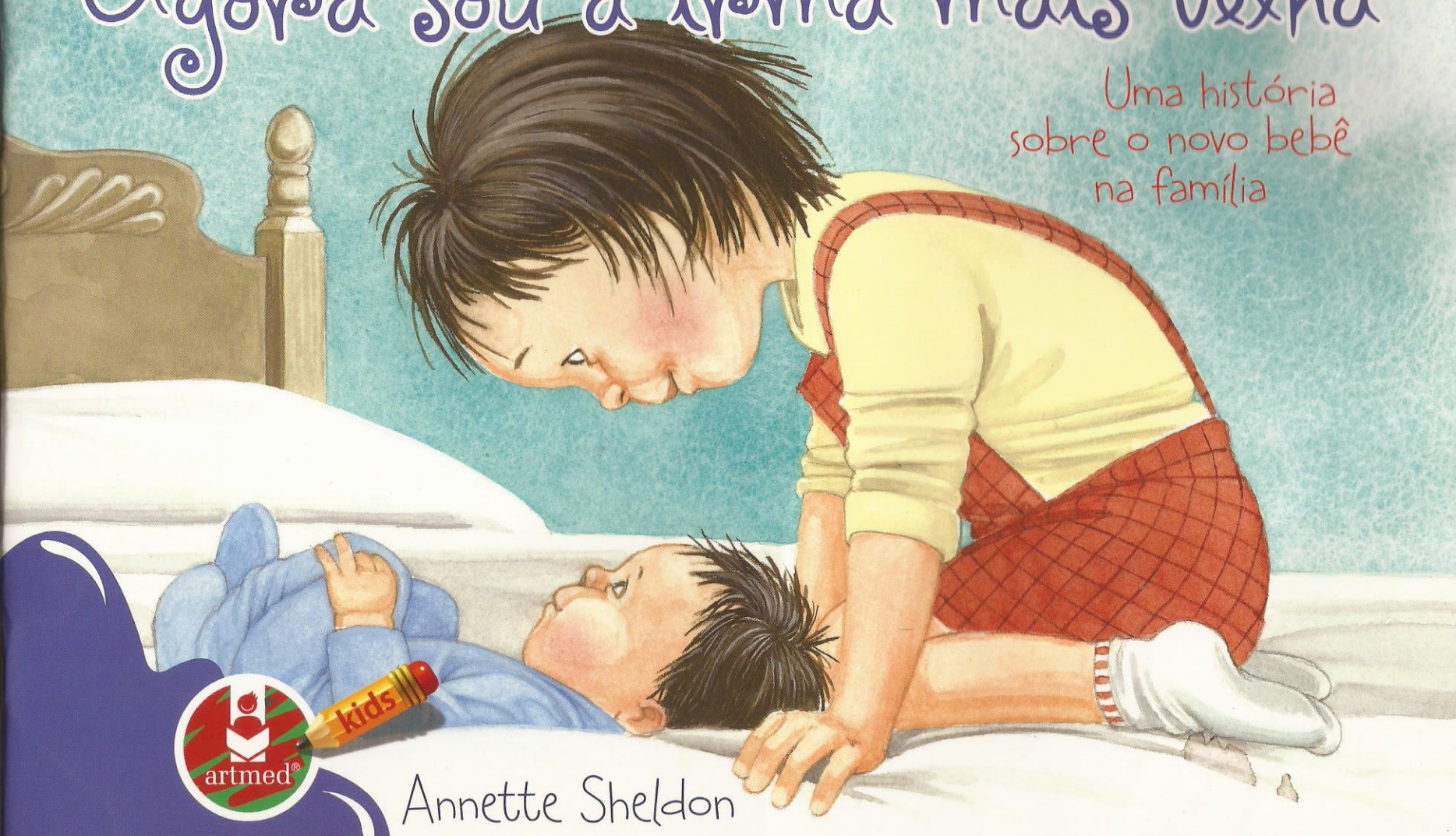


Agora sou a irmã mais velha

Uma história
sobre o novo bebê
na família



Annette Sheldon

28.02
Agora sou a
irmã mais velha

Sobre a autora

Contadora de histórias em bibliotecas públicas e especialista em educação pré-escolar, Annette Sheldon vive e escreve em Ohio.

Sobre a ilustradora

Karen Maizel ilustrou 21 livros para crianças e dá aulas em cursos de uma faculdade de arte e design.

S544a Sheldon, Annette.

Agora sou a irmã mais velha : uma história sobre o novo bebê na família / Annette Sheldon ; ilustrado por Karen Maizel ; tradução: Vinicius Figueira. – Porto Alegre : Artmed, 2010.

36 p. : il.: color. ; 25 x 18 cm.

ISBN 978-85-363-2092-2

1. Psicologia infantil. 2. Literatura infantil. 2. Irmãos. 1. Título.

CDU 159.922.7

Catálogo na publicação: Renata de Souza Borges CRB-10/1922

Agora Sou a irmã mais velha

Uma história sobre
o novo bebê na família



Annette Sheldon

Ilustrado por Karen Maizel

Tradução: Vinicius Figueira



2010

Obra originalmente publicada sob o título *Big Sister Now: A Story About Me and Our New Baby*

ISBN 978-1-5914-7244-5

© 2006 by Annette Sheldon.

Illustrations copyright © 2006 by Karen Maizel.

The Work has been translated and republished in the Portuguese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Capa | Paola Manica

Preparação do original | Marcelo Viana Soares

Leitura final | Cristine Henderson Severo

Editora sênior | Mônica Ballejo Canto

Editora responsável pela obra | Carla Rosa Araujo

Projeto e editoração | Paola Manica

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à
ARTMED EDITORA S.A.

Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana

90040-340 Porto Alegre RS

Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

SÃO PAULO

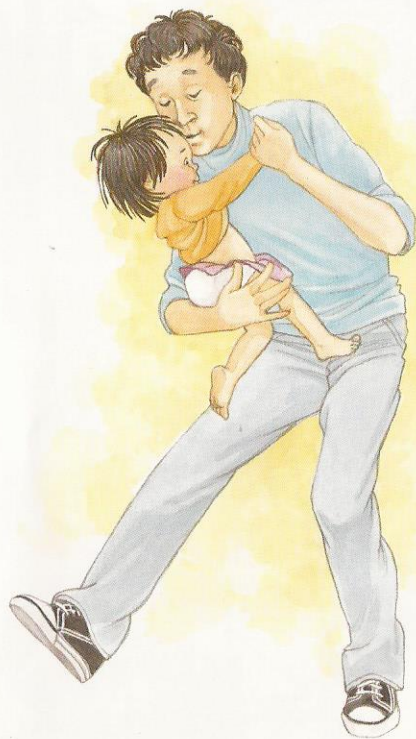
Av. Angélica, 1091 – Higienópolis

01227-100 São Paulo SP

Fone: (11) 3665-1100 Fax: (11) 3667-1333

SAC 0800 703-3444

IMPRESSO NO BRASIL | PRINTED IN BRAZIL



Para minha mãe, Dorothy Harland Metcalf

Annette Sheldon

Para Nikki e a minha equipe, especialmente à Natalie.

Karen Maizel

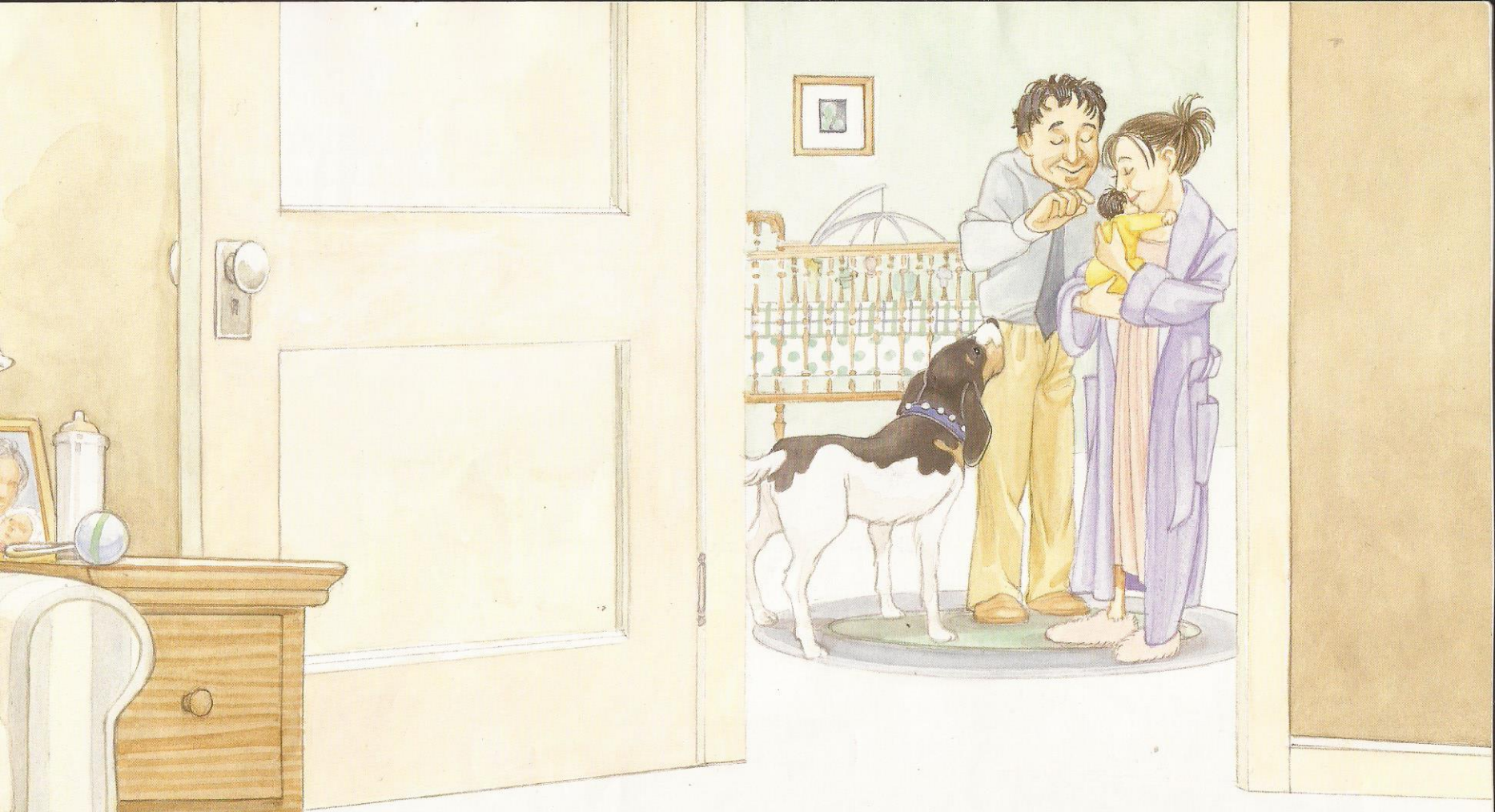


Antes, quando papai e mamãe diziam “bebê”, era de mim que eles estavam falando. Eu gostava de ser o bebê da casa. Eu me sentia amada e protegida.



Mas agora tudo mudou, porque eu tenho um irmão menor.
O nome dele é Daniel.





Agora, quando papai e mamãe dizem “bebê”, eles estão falando do Daniel. E quando as pessoas falam comigo, sempre dizem: “Parabéns, Maria Clara, você é a irmã mais velha agora. Você está grande!” Mas eu não sei como ser a irmã mais velha. Tudo ficou estranho.



Todos cuidam do Daniel o tempo inteiro. E trazem presentes para ele.

Até minha avó, que me chama de “meu anjinho”, liga todos os dias só para perguntar “Como é que está o Daniel?”.



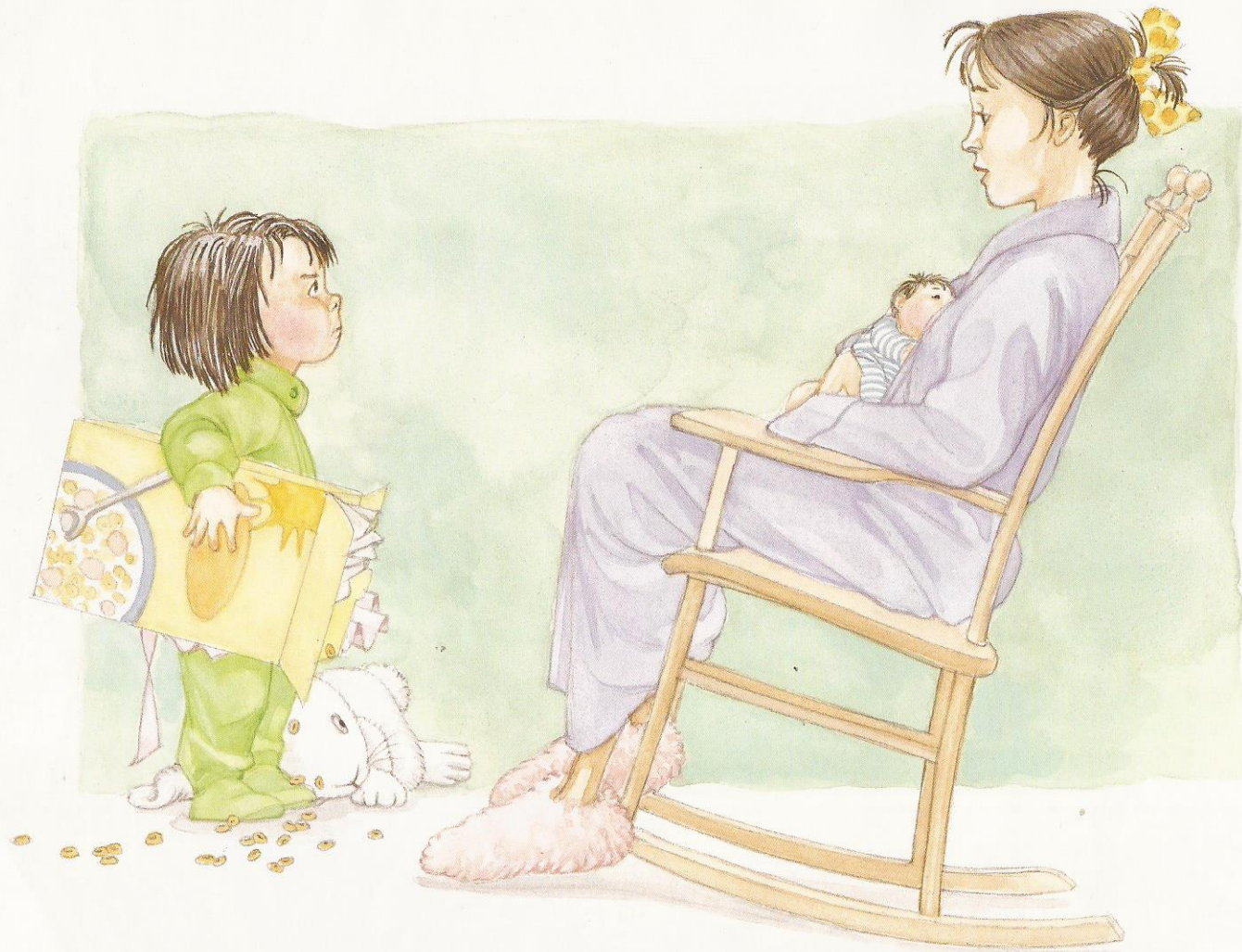
Parece que se esqueceram de mim.



Um dia precisei que mamãe
preparasse meu cereal com leite.

Mas ela estava ocupada,
dando de mamar para o Daniel.





– Seu irmãozinho está com muita fome. Ele não sabe esperar ainda, porque é muito pequeno. Você está grande agora, Maria Clara. Seja paciente e espere uns minutinhos que eu ajudo você.

Eu tive que esperar.



Quando o Daniel finalmente terminou de mamar, mamãe pegou minha tigela favorita e minha jarrinha verde. Eu coloquei o leite por cima dos cereais, sozinha, e me senti bem grande.



– Maria Clara, estou orgulhosa de você, soube esperar com tanta paciência. Às vezes, as irmãs mais velhas têm de fazer isso que você fez. Eu sei que é difícil... – disse a mamãe.

Eu não gosto de esperar, mas gosto de me sentir grande.



Uma tarde, pedi que mamãe lesse um livro para mim, mas o Daniel estava chorando. Por isso, mamãe teve de embalá-lo. Quanto mais ela embalava, mais ele chorava.

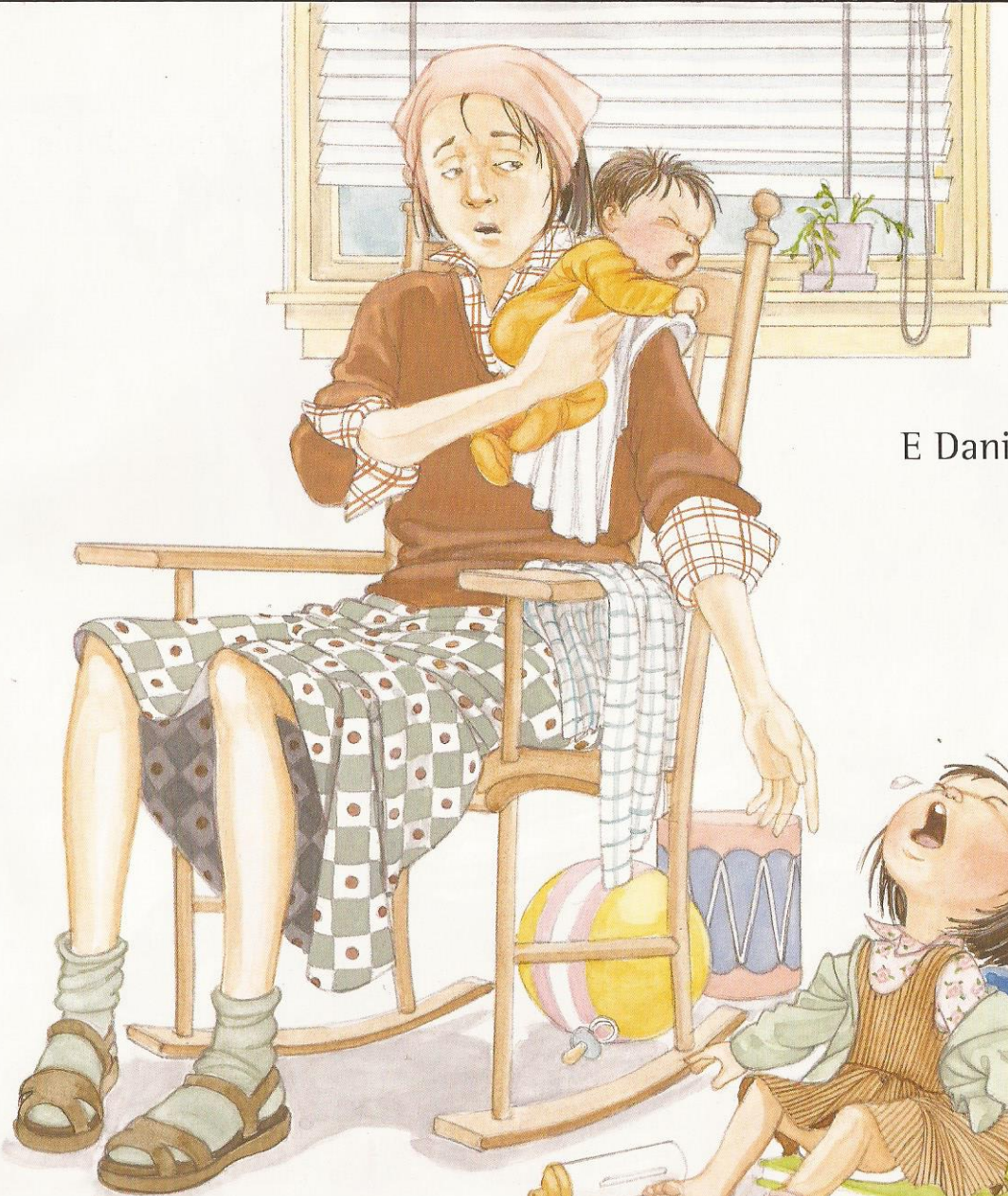




E eu tive que esperar de novo. Esperar e esperar...

Enquanto mamãe embalava Daniel,
fui buscar o novo cobertor dele.





E Daniel continuava chorando.

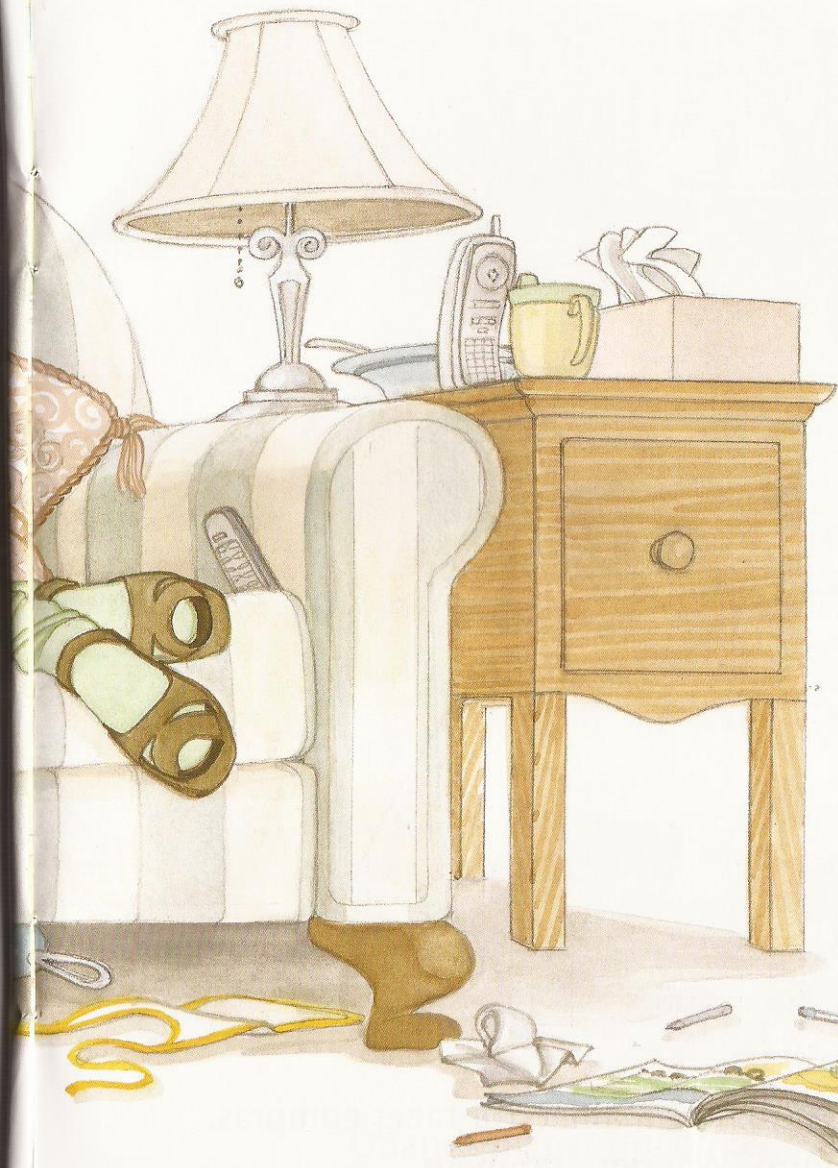
Trouxe o novo ursinho do Daniel.
Ele deu um suspiro.
E eu embalei o ursinho.



Finalmente, ele dormiu.







Então, mamãe me abraçou e disse:
– Você está me ajudando muito, filha!
Você é uma irmã mais velha de verdade.
Muito obrigada! Agora vamos ler seu livro.

Lemos todas as palavras e vimos todas as
ilustrações. Eu me senti bem grande.



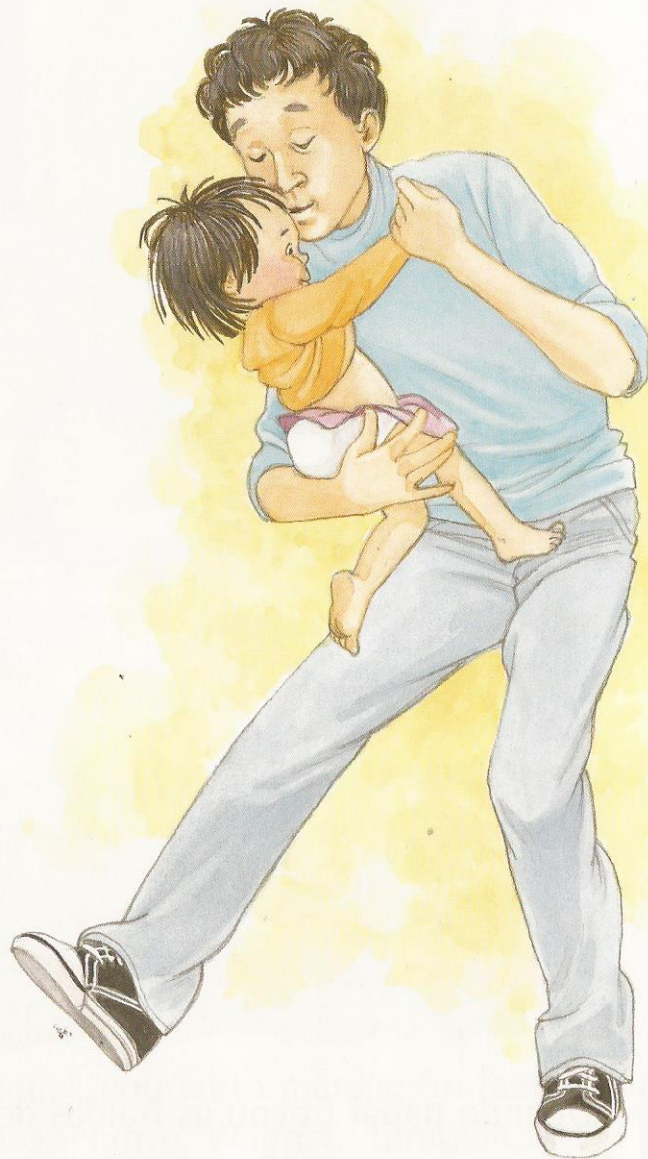
No sábado, papai e eu ficamos em casa com Daniel, enquanto mamãe foi fazer compras. Nós nos divertimos bastante. O meu cachorro, Wagner, também.



Quando papai trocou as fraldas do Daniel, fiz caretas e brinquei com ele.

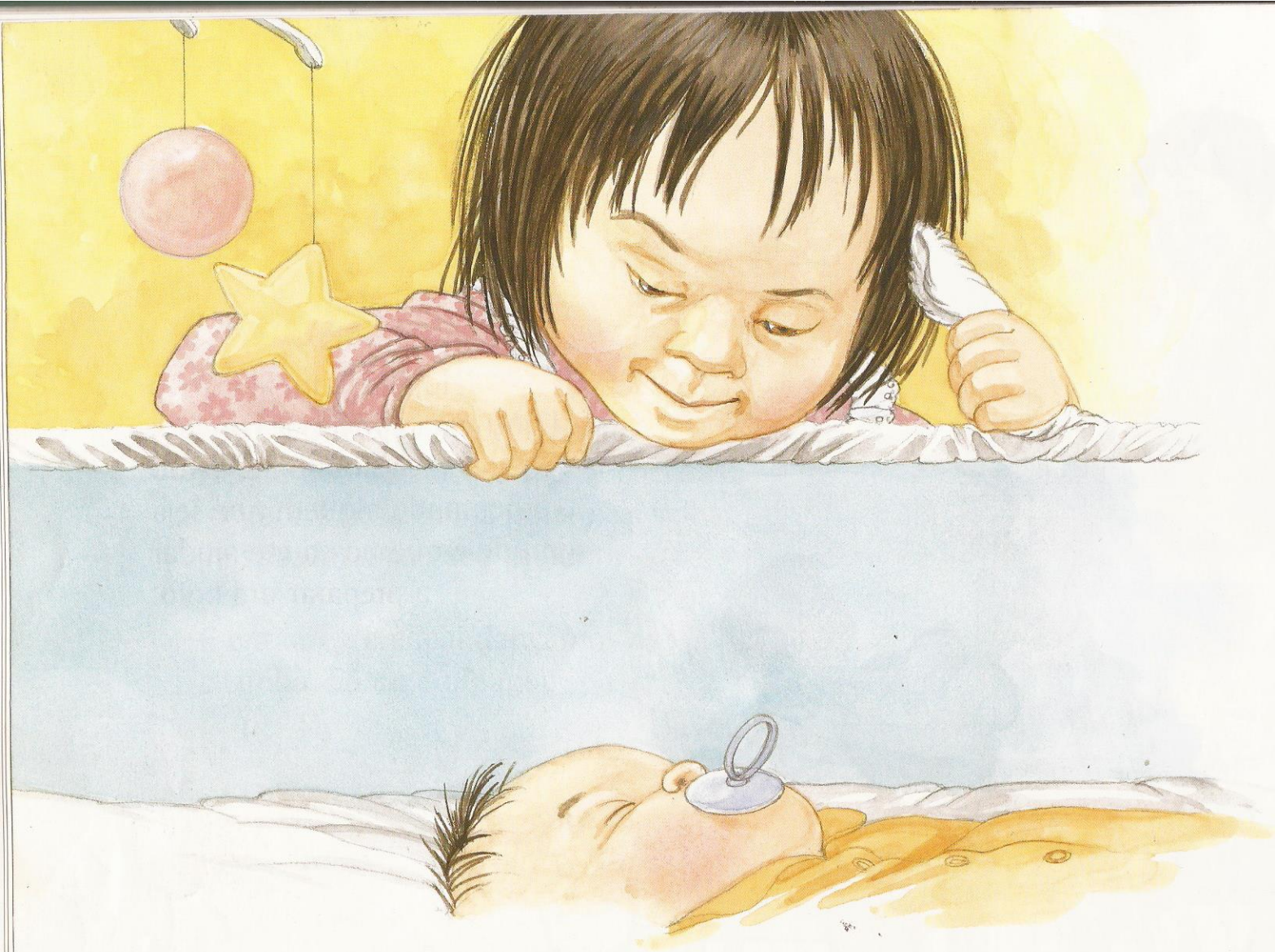
Depois que papai trocou Daniel,
ele me deu dois beijos nas bochechas:
– Você é uma ótima irmã mais velha!
Já sabe até fazer seu irmão rir!

E então eu e papai dançamos na
cozinha. Só eu e o papai.





Hoje pela manhã vovó
ligou para conversar comigo:
– Maria Clara, estou
procurando alguém que seja
grande e que possa me ajudar
a preparar um bolo.



O Daniel não pode ajudar a vovó. Ele é muito pequeno.



Mas eu posso, porque agora sou a irmã mais velha.

E ser a irmã mais velha
é muito bom!



Nota aos pais

Jane Annunziata

Um novo bebê na família é motivo de alegria para todos. Assim como os pais, os irmãos mais velhos em geral recebem o bebê com empolgação, encantamento, orgulho, carinho e afeição. Ao mesmo tempo, contudo, o mundo muda para eles – e de uma forma sobre a qual não têm controle algum. Juntamente com tais mudanças, os irmãos terão de enfrentar uma gama de sensações menos agradáveis, como a raiva, o ciúme, o ressentimento, a confusão e o medo de que a mamãe e o papai não mais os amem como antes.

Os irmãos mais velhos talvez expressem seus sentimentos por meio de uma espécie de regressão – comportando-se como bebês e querendo ser tratados como bebês. Eles também podem dar vazão à sua raiva, passando por crises, beliscando o bebê, quebrando os brinquedos dele ou objetos que pertençam aos pais. Ou podem, ao contrário, tentar ser a criança perfeita ou o irmão ou a irmã perfeita, em busca de reconquistar o lugar que perderam no coração dos pais. Esses sentimentos e reações são intensos – e totalmente normais, para não dizer inevitáveis. Além de manter o senso de humor, aqui estão algumas dicas para facilitar o momento de transição.

Antes de o bebê chegar

Prepare o seu filho ou filhos maiores para a convivência com o bebê antes da chegada deste, e comece o mais cedo possível. O trabalho prévio sustenta-se por mais tempo do que o trabalho

de última hora quando o assunto é ajustar os filhos mais velhos à nova realidade.

Por isso, antes de o bebê nascer, visite o hospital com eles e, se o hospital ou o médico oferecerem cursos ou aulas sobre como desmistificar o assunto da chegada de um novo bebê, inscreva-se.

Informe seus filhos sobre quem vai cuidar do bebê, sobre quanto tempo a mãe vai ausentar-se, sobre quanto tempo o pai vai ausentar-se, sobre quando eles poderão visitar a mãe e ver o bebê – e sobre todas as outras questões que as crianças fizerem.

Notas ou planos concretos são de muito valor. Escreva o seu plano e coloque-o em algum lugar bem visível. Até mesmo as crianças que não sabem ler sentem-se seguras com a presença do plano, podendo pedir que alguém o leia e releia para elas.

Depois que o bebê estiver em casa

Deixe sempre um tempo livre para o contato com seu(s) filho(s) maior(es). Mesmo que esse tempo seja de 15 minutos por dia ou uma tarde por semana apenas, passar momentos exclusivos com o papai e a mamãe é importante para toda criança. Diga a seu(s) filho(s) mais velho(s) o quanto você fica feliz por poder passar esses momentos com ele(s).

Conte a ele(s) histórias sobre o tempo em que era(m) bebê(s), revejam fotografias juntos e valorize situações pelas quais passaram juntos. Isso ajudará a criança a se sentir tão importante quanto o novo bebê.

Com cuidado e de maneira adequada, lembre seu filho dos aspectos positivos de ser o irmão mais velho. Você pode dizer algo como: “Os bebês só podem tomar leite. Não podem tomar sorvete, como você” ou “Sua irmã é muito pequena para nadar com a gente. Ela não vai poder ir à piscina antes de ser grande assim como você”. É bom dizer isso quando a criança sente ciúme do irmão menor.

Inclua seu(s) filho(s) nas decisões que tomar, tanto antes quanto depois da chegada do bebê. Quando a criança pode expressar sua opinião (“Vamos comprar um cobertor amarelo ou um listrado?”), ela se sente participante do processo, o que pode ajudar em situações em que ela sinta que não controla o que ocorre em sua volta. Tente, contudo, não exagerar, pois isso pode levar a um ressentimento em relação a todas as novas compras e a todo tempo dedicado ao bebê.

Não mude as regras, rituais e horários que tinha antes, de modo que o mundo da criança continue tão previsível e estável quanto possível. Mas prepare-se para o fato de as regras serem mais postas em questão do que antes.

Tente não mudar o quarto da criança maior, o que pode causar a sensação de deslocamento. Se tiver de trocá-la de quarto, faça-o meses antes da chegada do bebê. Se a criança tiver de dividir o quarto com o bebê, dê a ela tanto controle quanto possível sobre os móveis e objetos. Mesmo uma divisória feita com fita adesiva

na parede ou uma cortina no meio do quarto podem ajudar a preservar a sensação de que “pelo menos uma parte do quarto é minha”.

Desafios como andar de bicicleta sem as rodinhas auxiliares terão melhores resultados se não forem realizados logo após o nascimento do irmãozinho, pois o irmão mais velho já estará sob a pressão natural decorrente da chegada de um novo membro à família e poderá não responder bem a outros desafios. É melhor que as mudanças e novidades sejam realizadas aos poucos.

Peça a seu filho para ajudar de tempos em tempos – trazendo uma fralda ou cantando para o bebê. Se ele quiser empurrar o carrinho ou segurar o bebê, facilite o processo, com segurança, e deixe as regras bem claras. Isso aumenta o sentimento de importância e ajuda a estabelecer laços entre os irmãos.

Evite dar a seu filho mais velho muitas responsabilidades, o que pode causar ressentimento. Por outro lado, se a criança busca ter mais e mais responsabilidades, tentando chamar sua atenção, não deixe de sempre garantir a ela que a ama do jeito que é. Diga à criança que ser pai ou mãe é trabalho seu, e não dela, muito embora ela/ele seja a irmã/irmão mais velha/velho agora.

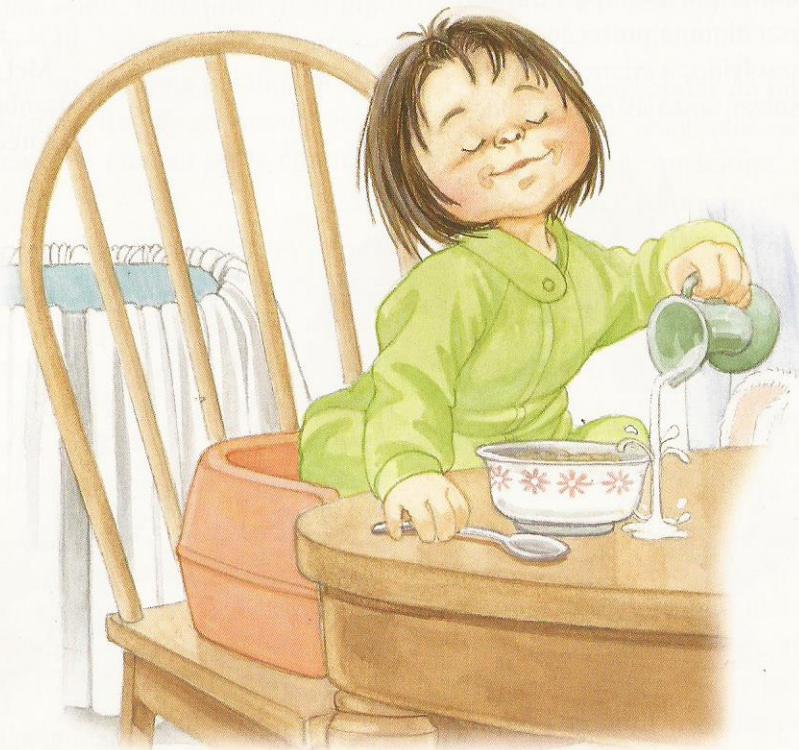
Ofereça alternativas quando a criança tiver de deixar de fazer algo por causa do bebê. Por exemplo, se o bebê estiver dormindo e for preciso que a criança fique quieta, ofereça-se para ler um livro ou preparar um bolo.

Atenda, tanto quanto possível, às reclamações da criança sobre o bebê. Se o bebê acordar a criança à noite, por exemplo, busque soluções tais como fechar a porta ou usar alguma proteção contra ruídos. Assim, não só o problema será resolvido: a criança também aprenderá que os pais se dedicam a resolver tanto as necessidades dela quanto as necessidades do bebê.

Quando a situação ficar difícil, como em geral fica, pode ser útil comunicar a seu filho mais velho que ele está se comportando de um modo que já era previsível. Pode ser bom dizer à criança que “não é problema você ficar bravo com seu irmãozinho às vezes. Todas as crianças se sentem assim enquanto se acostumam à chegada de um irmão menor”.



JANE ANNUNZIATA é psicóloga clínica. Seu consultório, voltado às crianças e às famílias, fica em McLean, Virginia, Estados Unidos. É também autora de vários livros sobre as necessidades especiais das crianças



Agora sou a irmã mais velha

Uma história sobre o novo bebê na família



Antes, quando o papai e a mamãe diziam “bebê”, era de mim que eles estavam falando.

Agora, quando o papai e a mamãe dizem “bebê”, eles estão falando do Daniel. E quando as pessoas falam comigo sempre dizem: “Parabéns, Maria Clara, você é a irmã mais velha agora. Você está grande!”

Mas eu não sei como ser a irmã mais velha.

Quando seu irmãozinho chegou, a menina Maria Clara ficou empolgada e orgulhosa. Porém, a nova realidade, que fez dela a irmã mais velha, muda constantemente e, às vezes, de maneira surpreendente e não muito bem aceita pela menina. Maria Clara precisa, então, adaptar-se a coisas que são difíceis, como ter de “dividir” seus pais com o irmãozinho e saber esperar. Contudo, pouco tempo depois, ela passa a gostar de ser a irmã mais velha e de tudo que se relaciona a tal situação.

Para os pais, ao final do livro, há uma nota explicativa, escrita pela psicóloga e autora Jane Annunziata, que apresenta uma riquíssima orientação sobre como preparar a família para a chegada de um novo bebê.

ISBN 978-85-363-2092-2



9 788536 320922

artmed[®]
EDITORA
RESPEITO PELO CONHECIMENTO



www.artmed.com.br