

## **Crianças na cama dos pais: será que tudo bem?**

Fonte: Revista Crescer



### **Apesar de ser uma delícia, esse hábito pode acabar com a privacidade do casal e tornar os filhos dependentes. Entenda:**

Além de ser uma delícia dividir a cama com as crianças depois de um dia de trabalho, confesse, é bem mais cômodo. Você não precisa levantar para saber se está tudo bem com ele, porque basta abrir os olhos e ele já está ali. Mas isso não pode se tornar rotina.

O primeiro motivo, você vai perceber na manhã seguinte. Com o espaço reduzido e o sono agitado das crianças, a família toda vai acordar cansada. O repouso delas costuma ser mais agitado, é perna para cá, braço para lá e movimentos sem parar.

E você já parou para pensar por que leva seu filho para dormir com você? De acordo com Gelsomina Colarusso, neuropediatra (SP), a frequência desse hábito tem aumentado porque, com os pais fora de casa, o contato com as crianças é menor atualmente. “Assim, ficar juntos de noite é uma maneira de compensar essa ausência, resolver alguns problemas (criança com medo de escuro, por exemplo, e pais muito cansados para levá-la de volta ao quarto) e, claro, de matar a saudade”, diz.

Só de pensar no seu filho dormindo no próprio quarto, você já fica com o coração apertado? Acalme-se. É para o bem dele. Uma das coisas que a criança aprende ao dormir no seu próprio quarto é ter a sua individualidade. Permitir que ela volte sempre para a cama dos pais pode torná-la mais dependente e medrosa.

E criança no meio dos pais, você sabe bem, tira a privacidade do casal. “Não dá para dormir de conchinha ou fazer amor durante a noite na hora que rolar um clima”, diz Teresa Bonumá, psicoterapeuta de família (SP). Colocar um colchão ao lado da cama dos pais, por exemplo, também não é uma boa saída. “A criança não está no meio, mas está no mesmo quarto e isso impossibilita o namoro”, reforça Bonumá.

### **Quando dormir junto perde a graça**

Compartilhar a cama se torna um problema quando vira rotina e a criança não quer mais voltar para o seu quarto. Como explica a psicóloga infantil Patrícia Spada, da Universidade Federal de São Paulo, se ela faz birra, grita, ou tenta chantagear os pais para conseguir o que quer, é mau sinal.

Para reverter a situação, é preciso muita paciência. Para facilitar, converse com seu filho e explique que, a partir de agora, ele vai dormir no quarto dele. Se você tiver outros filhos, pode ser mais fácil. Mas o velho e bom método de criar uma rotina mais tranquila após às 18h, com direito a brincadeiras mais calmas, um banho quente antes do jantar e boas histórias antes de dormir – com você sentada ao lado dela na cama e uma luz fraca para espantar o medo do escuro – continua sendo a melhor saída.

No meio da noite seu filho levantou e foi para o seu quarto? Volte junto com a criança para o quarto dela e a acalme até que embale no sono. “É cansativo, dá trabalho, mas vale a recompensa ao longo prazo”, diz a psicoterapeuta de família Teresa Bonumá (SP).

### **Às vezes, pode, claro!**

Assim que seu filho se acostumar com a nova rotina, ele pode, sim, de vez em quando, dormir com você e seu marido. “Mas sempre no tom de exceção. Assim como ele não toma sorvete todos os dias, também não pode dormir com os pais sempre”, conta Teresa. E essa exceção vale para você também. Até porque quem não gosta de dormir juntinho? Se ele estiver doente, acordar muito assustado por causa de algum pesadelo, ou se a família estiver passando por um momento de tensão, como a morte de um parente, deixe que ele durma com você. O mesmo vale para aquelas manhãs em que seu filho acorda mais cedo e vai fazer uma visita para você no seu quarto. Está tudo bem e aproveite esse momento.