



Ampliando o superpoder de

# LIDAR COM O CIÚME

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO  
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado
- Empatia e Cooperação

## Ajude seu filho a desenvolver o superpoder de **LIDAR COM O CIÚME**

Ninguém é imune ao ciúme. Ele é uma reação complexa que podemos ter diante de uma ameaça a algo que acreditamos ser só nosso... e resistimos em dividir. Apesar de natural, o ciúme pode desgastar as relações e trazer com ele outras emoções, como medo, ansiedade, insegurança, angústia e raiva.

As crianças experimentam ciúme em várias situações, como quando um novo irmãozinho nasce e divide a atenção da mãe ou quando o melhor amigo arruma outro amigo, por exemplo. O medo de perder a exclusividade pode abalar a autoestima e causar mudanças de comportamento, desde isolamento e tristeza até agressividade.

Ensinar ao seu filho a lidar com o ciúme é um aprendizado que vale para a vida toda. Compreender o sentimento, com um olhar realista sobre as relações e aprendendo a compartilhar, vai contribuir para que ele cresça com mais equilíbrio emocional, autoconfiança e com muito mais chances de evitar a inveja — outra emoção que pode aparecer associada ao ciúme.

### **Como ajudar as crianças a lidar com o ciúme?**

Reunimos uma série de dicas para você, pai ou mãe, saber a melhor forma de responder e amenizar reações de ciúme dos filhos. Separamos também atividades para incentivar as crianças a reconhecerem seu valor pessoal e aprenderem a compartilhar. Todo o material está alicerçado nas competências gerais da Base Nacional Comum Curricular.

*“O ciúme é um medo real ou imaginário de perder a pessoa ou objeto amado. Muitas vezes, a emoção é provocada por uma falta de confiança em nós mesmos e no nosso valor. Precisamos identificar os motivos e aprender a lidar com esse sentimento, para não perdermos o controle e deixar que o ciúme se torne um monstro consumidor, capaz de nos destruir e a quem amamos.”*

— Graciele Carvalho

Psicóloga, Abertta Saúde - CPS Contagem

## DICAS GERAIS PARA OS PAIS

- » **Reserve um tempo para o seu filho.** A atenção dos pais tem um valor importante para as crianças e, por isso, muitas vezes eles se comportam de maneira a ganhar essa atenção, interrompendo com frequência os pais, por exemplo. Separe uma parte do seu tempo para fazer algo divertido juntos, e combine com a criança que este momento acontecerá em determinado período e horário. Dessa forma, a criança vai ficar tranquila pois sabe que seu momento com o pai e/ou a mãe chegará.
- » **Ajude seu filho a identificar o ciúme e a falar sobre o sentimento.** Entender e expressar as emoções de forma clara é essencial quando falamos de habilidades emocionais. Muitas vezes, o ciúme é expresso de forma inadequada, gerando conflitos e desentendimentos. Para conseguir ajudar a criança, é primordial estimulá-la a falar sobre seus sentimentos e pensamentos, sem medo de julgamento.
- » **Observe como o ciúme do seu filho se manifesta e estabeleça limites.** Existe hostilidade com os pais, como desobediência ou mau humor? Agressividade entre irmãos, como brigas, mordidas, empurrões? Violência contra colegas de escola? A primeira atitude sempre deve ser o diálogo para entender o que está causando o comportamento. Mas também é importante que você deixe claro que alguns limites não podem ser ultrapassados.
- » **Valorize as habilidades do seu filho.** Crianças adoram ouvir seus pais falarem sobre suas capacidades e sobre como elas são especiais. Isso eleva a autoestima, que é um superpoder crucial para aprender a lidar com o ciúme.
- » **Estimule um ambiente cooperativo.** Ensinar seu filho a cooperar desde bem cedo vai ajudá-lo a formar um caráter mais propenso a dar suporte aos outros, a ter empatia e a saber compartilhar. Todos esses atributos contribuem para diminuir a tendência ao ciúme.
- » **Evite comparações!** Comparar desempenhos e características de uma criança em relação a outra, além de ter o potencial de destruir a relação delas, pode ser um estopim para o ciúme. Portanto, evite comparar seu filho com primos ou amigos, e principalmente não faça comparação entre irmãos. Isso pode trazer muita insegurança. Apenas compare a criança com ela mesma, com seu próprio desenvolvimento.
- » **Fique atento a situações que têm grande potencial de despertar ciúme na criança.** Um exemplo é o nascimento de um irmãozinho. A chegada de um bebê causa um forte impacto no primogênito, que deverá aprender a compartilhar a atenção dos pais, da qual, até então, usufruía com exclusividade. Normalmente, as crianças expressam o ciúme por meio de mudanças no comportamento. As mais novas, entre 3 a 6 anos, por exemplo, podem voltar a fazer xixi na cama, chupar dedo e ter uma fala mais infantilizada, pois percebem que o bebê recebe mais atenção por ser menor e ter maiores necessidades

de cuidado. Esses comportamentos podem vir associados a pensamentos como *“meus pais não vão mais ter tempo para mim”* ou *“meus pais amam mais o bebê do que eu”*. Essas angústias e preocupações fazem parte da mudança que elas estão vivenciando. Uma maneira de amenizar isso e trazer mais segurança é inserir o irmão mais velho nas decisões sobre o bebê desde o ventre da mãe, envolvendo-o na decoração do quarto, na escolha do nome, e, quando o irmãozinho nascer, deixar a criança participar dos cuidados, para que ela se sinta importante.

- » **Rivalidade entre irmãos.** O ciúme pode estar presente nas relações entre irmãos e, às vezes, transformar a casa num campo de batalha — física ou emocional. As causas podem ser várias, desde a clássica disputa pela atenção dos pais, passando por dificuldades de compartilhar brinquedos, entre outras. Explique que amor e atenção (e brinquedos) podem ser compartilhados sem serem perdidos. Fique de olho quando o sentimento entre irmãos ultrapassa o ciúme e chega na inveja. Isso pode acontecer, por exemplo, em casos onde um dos irmãos se destaca em alguma atividade — como ser um craque em determinado esporte ou ser um aluno nota 10 —, enquanto o outro só tem um desempenho na média. Nessa situação, trabalhe em duas frentes:
  - Valorize as habilidades que o irmão “mediano” possua. Ele pode não ser um atleta ou o primeiro aluno da classe, mas com certeza ele tem capacidades dignas de nota. Ao valorizá-las, você estará fortalecendo a autoestima e a autoconfiança dele. Aproveite também para incentivá-lo a descobrir novos interesses e estabelecer metas para desenvolver novas habilidades.
  - Parabenize e comemore as vitórias do irmão “craque”, afinal ele merece ter sua recompensa emocional. Celebrem em família e experimente torná-lo uma fonte de inspiração para o outro irmão.
- » **Sentimento de rejeição.** Mais cedo ou mais tarde na vida, vamos experimentar relações onde somos trocados ou ficamos em segundo plano. A criança pode se deparar com isso quando, por exemplo, seu melhor amigo faz uma outra amizade e começa a se afastar. São situações muito delicadas porque o sentimento de rejeição abala fortemente a autoestima. Para ajudar seu filho, você precisa avaliar o caso. O amiguinho está realmente se afastando ou é possível que seu filho faça parte dessa nova amizade e formem um grupo? Se sim, ótimo. Incentive seu filho a ampliar seu círculo de amizades e enxergar que amigos podem compartilhar o tempo com pessoas diferentes e nem sempre todas precisam estar juntas. O amiguinho pode fazer um passeio ou uma atividade com o novo colega, só os dois, e isso não afeta a relação dele com seu filho. Eles podem fazer algo juntos, só eles, em outra ocasião. Agora, se o caso for mesmo de rejeição, você vai precisar explicar para a criança que não temos controle sobre os sentimentos do outro. Pode ser uma tarefa difícil e a criança pode sofrer, mas aprender isso vai prepará-la para as relações que ela vai desenvolver ao longo da vida, sobretudo relações afetivas. Seja qual for o caso, mostre para a criança que ela tem valor e continua sendo muito especial.

# 01

## FORTALECENDO A AUTOESTIMA E A AUTOCONFIANÇA

Uma criança com autoestima sólida e autoconfiança tem certeza do seu valor e das qualidades que possui. Ela vai ter uma tendência muito menor de se comparar aos outros, de se sentir inferior ou ameaçada pelo sucesso dos colegas ou de buscar aprovação externa.

Você pode ajudar seu filho a fortalecer a autoestima e a autoconfiança com uma atividade dupla. Vocês vão precisar de duas folhas de papel.

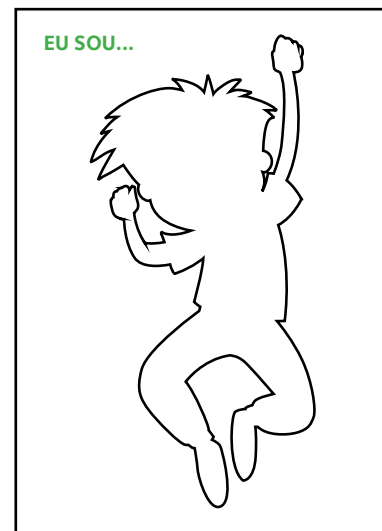
### » ESPELHO, ESPELHO MEU

Na primeira folha, peça para a criança desenhar um espelho de mão. Em seguida, ela deverá escrever dentro do espelho 5 elogios para si mesma. Estimule-a a pensar nas suas qualidades pessoais para escrever as frases na forma “você é...”. Exemplos: “você é determinado”, “você é importante”, “você é inteligente”, “você é amado” etc. Todos os dias, a criança deve fazer o exercício de pegar esse espelho e dizer em voz alta os elogios. Ela também pode praticar olhando para um espelho real. Encoraje-a a falar com firmeza e confiança. As frases são usadas na terceira pessoa (você é...) porque a criança estará falando para a sua imagem no espelho e os elogios funcionarão melhor se parecem vir de fora.



### » EU SOU

Na segunda folha de papel, peça para a criança desenhar uma silhueta que a represente. No topo do papel, ela deve colocar o título “Eu sou...”. Na cabeça do desenho, ela pode colocar seu nome. A atividade é a criança buscar várias pessoas (pai, mãe, irmãs, avós, amigos) e pedir para cada uma escrever, dentro e fora da silhueta, uma qualidade que vê nela, na forma de um adjetivo. Exemplos: companheiro, bom irmão, divertido, ótimo nadador, organizado etc. Aqui, as frases ficam na primeira pessoa (eu sou...) para a criança introjetar os elogios que as pessoas fizeram para ela.



# 02

## A XÍCARA EMOCIONAL

Esta atividade vai ajudar você a entender as necessidades do seu filho e, ao mesmo tempo, ajudar a criança a expressar suas inseguranças. Vocês vão precisar de duas xícaras e papel cortado em retângulos pequenos (5x8 cm mais ou menos). Escolham xícaras especiais, que tenham significado para a criança e para você.

### Como conduzir:

» Comece explicando para seu filho que todas as pessoas têm necessidades a serem preenchidas. É como se cada um de nós tivesse uma xícara que precisa estar cheia para ficarmos satisfeitos e felizes. Conte que algumas coisas ajudam a encher essa xícara, enquanto outras fazem ela esvaziar. Para ficarmos bem, precisamos manter a xícara cheia e cuidar do que entra e sai dela.



## APRENDENDO A COMPARTILHAR

Compartilhar não é uma habilidade natural. A criança precisa aprender e esse pode ser um grande desafio para os pais. Crianças menores de três anos têm mais dificuldade de entender o significado de dar, receber e dividir. Isso porque estão numa fase de desenvolvimento mais egocêntrica e tendem a ser mais possessivas. A partir dessa idade, já é possível para elas aprenderem o conceito de compartilhar e colocá-lo em prática. Tenha paciência e explique que dividir não significa perder. Isso vai amenizar a insegurança da criança. E lembre-se de elogiar quando ela demonstrar um comportamento de partilha.

### » MINHA VEZ, SUA VEZ

Aprender a esperar a sua vez e dar lugar ao outro é uma habilidade importante dentro do conceito de compartilhar. Pense na criança que entra na disputa por um brinquedo e sente ciúme quando o colega ou irmão está brincando com algo que ela quer brincar. Alguns brinquedos são do tipo “um usuário por vez”, como a gangorra no parquinho ou o jogo no tablet, por exemplo. Nesse caso, a criança precisa aprender a alternar a vez.

» Uma maneira de ensinar o conceito é usando um **jogo de tabuleiro**. Reúna mais pessoas e escolha um jogo adequado para todas as faixas etárias dos participantes. A própria dinâmica do jogo de tabuleiro vai mostrar que cada um tem uma vez. E, com a certeza de que a vez dela chegará, a criança vai se sentir segura. Quando estiverem jogando, estimule a observação da criança, perguntando “de quem é a vez agora?”. Dessa forma, ela vai aprender não só a esperar a sua vez, mas também a exercer o protagonismo na “fiscalização” da dinâmica.

» Outra forma de ensinar a alternar a vez é inserir um componente de controle, como **estabelecer um tempo específico** para cada criança brincar. Aproveite essa dinâmica para estimular os pequenos a aprenderem a contar

» Dê exemplos pessoais. Pegue um papel, diga e escreva: “Para a mamãe (ou papai), amor ajuda a encher a xícara.” E coloque o papelzinho dentro da sua xícara. Continue: “Fazer um passeio em família também enche.” Escreva e coloque outro papel. “Ganhar um abraço seu enche minha xícara um tantão.” Faça isso até encher sua xícara.

» Em seguida, passe a vez para a criança: “E você, quais coisas enchem sua xícara?”. Deixe ela dar os exemplos, escrever e colocar os papéis na xícara dela. Se precisar, escreva para ela e deixe-a depositar. Aproveite para fazer perguntas e estimular a lembrança de algumas coisas: “Brincar com seu irmão, ajuda a encher a xícara?”. “E ganhar elogio?” Prossigam até encher a xícara da criança.

» Depois dessa rodada, faça o contrário, com exemplos de coisas que esvaziam sua xícara: “Quando eu me sinto sozinha, minha xícara esvazia um pouco.” Aqui a dinâmica é diferente: você retira um papel que está dentro da xícara, escreve o exemplo no verso e coloca o papel na mesa, fora da xícara. Vá dando outros exemplos e repetindo a ação: “Quando você não me dá atenção, a xícara esvazia...”, “Não conseguir fazer bem um trabalho esvazia a xícara...”, e assim por diante. Não precisa esvaziar a xícara toda.

» Na sequência, repasse a vez para a criança dar exemplos das coisas que esvaziam a xícara dela. Deixe-a falar e escute. Pontue aqui e ali com exemplos de situações que podem causar ciúme e veja o que a criança pensa. Aproveitem para conversar sobre pontos problemáticos e ofereça ajuda.

Você pode fazer esta atividade de tempos em tempos para avaliar os sentimentos do seu filho. Ocasionalmente, traga a dinâmica para o cotidiano, perguntando: “E aí, filho, como anda sua xícara? Está precisando de refil ou ainda está cheia? O que está faltando?”.



os minutos no relógio. É um estímulo a mais para a criança ter a paciência de esperar a vez dela, já que ela estará fazendo uma outra atividade: monitorar o tempo.

» Utilize também **situações da vida real** para ensinar a habilidade de alternar a vez para seu filho. Mostre para ele que, para que algumas coisas funcionem melhor, é preciso que cada um espere a sua vez. Use como exemplos a fila do banco ou do caixa do supermercado, o semáforo no trânsito etc. E aproveite para fazê-lo pensar como seria se não existisse essa organização.

### » PARCEIROS DE DESENHO

Esta atividade vai ajudar a criança a reforçar o comportamento de alternar a vez, além de estimular a habilidade de brincar com o outro. Funciona assim: primeiramente, decidam juntos o que vocês vão desenhar. Em seguida, escolham quem vai começar. O escolhido desenha uma pequena parte do desenho e entrega o papel para o parceiro, que adiciona outra parte ao desenho e devolve de volta para o primeiro. Continuem até que a imagem seja concluída. Quando terminarem, conversem sobre a experiência: *foi divertida? O desenho saiu diferente do que cada um imaginava? Desenhar juntos criou um resultado inesperado? O parceiro teve uma ideia bacana que eu não teria imaginado sozinho?*

### » A UNIÃO FAZ A FORÇA

Entendido o conceito de alternar a vez, é hora de ir além e ensinar a criança a compartilhar, a brincar junto com o outro, a colaborar. Você pode começar mostrando como a união faz a força. Dê como exemplo a corrida de revezamento. Busque um vídeo na internet e mostre para a criança como o esporte funciona. Ressalte que a equipe ganha quando diferentes pessoas fazem sua parte, já que se um correr menos rápido, um parceiro mais veloz pode compensar e fazer o time ganhar.

Partindo para a prática, chame um coleguinha para brincar com seu filho, combinando com a mãe ou o pai dele. Peça para que a criança traga um brinquedo. Quando estiverem juntos, incentive-os a criar uma brincadeira usando os brinquedos dos dois. Se a opção for brincar com carrinhos, pergunte: *“Talvez vocês possam fazer uma pista para os dois carros andarem juntos. O que acham?”*. Ou se a brincadeira for com bonecas: *“Que tal vocês organizarem um chá para as bonecas colocarem o papo em dia?”*.

Atividades desse tipo incentivam as crianças a criar cenários e histórias, exercer papéis e descobrir que brincar juntos pode tornar a brincadeira muito mais rica e divertida. Essa habilidade vai ser útil durante a vida, quando a criança precisar realizar trabalhos em grupo ou fazer parte de uma equipe.



## CIÚME X INVEJA

Primeiramente, vamos entender a diferença. O ciúme é motivado pelo medo de perder ou dividir algo que se tem ou acredita ser só seu — como atenção, amor, exclusividade —, sendo, assim, uma relação a três (o ciumento, o alvo do ciúme e o terceiro, que é a ameaça). Já a inveja é um sentimento de falta, quando a pessoa se compara com outra e deseja possuir ou apoderar-se do que ela tem; sendo, portanto, uma relação a dois (o invejoso e o invejado).

Mesmo sendo emoções distintas, elas podem estar ligadas e uma pode desencadear a outra. Elas têm um ponto em comum: tanto no ciúme quanto na inveja, a autoestima é atingida. É fundamental entender isso para poder ajudar seu filho quando ele enfrentar tais sentimentos em casa, no convívio com irmãos, ou fora dela, na relação com colegas na escola, na prática de esportes e outras atividades que podem suscitar competição.

### » TRANSFORMANDO INVEJA EM DETERMINAÇÃO

O ideal no desenvolvimento socioemocional é construir uma autoconfiança forte a ponto de não ter espaço para o sentimento de inveja. Mas, a emoção pode acontecer e, nesse caso, precisamos lidar com ela. E é possível abordá-la de forma positiva.

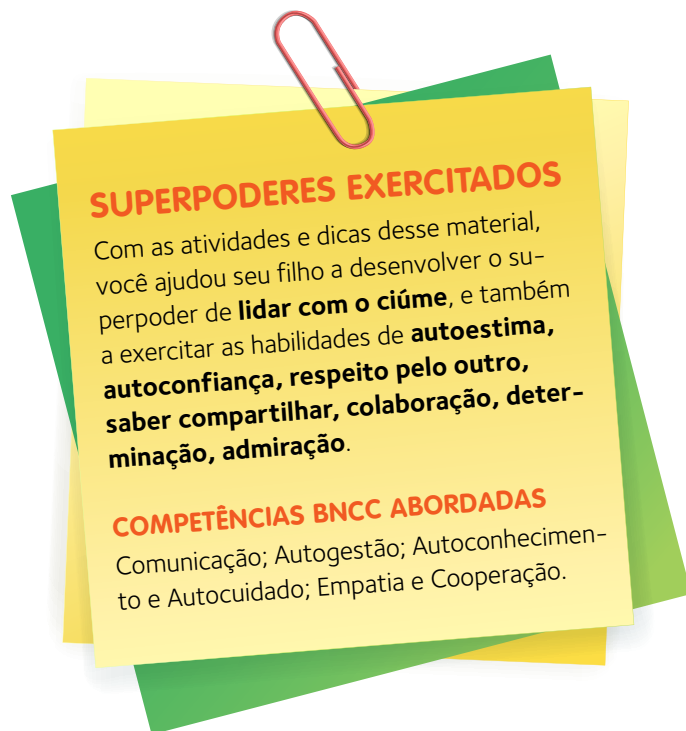
Vamos pegar como exemplo uma criança que pratica um esporte e se depara com outra que é muito melhor do que ela em cabecear a bola no futebol ou acertar a cesta no basquete. O sentimento de comparação pode acontecer, fazendo a criança duvidar do seu valor, ficar insegura e invejar o outro.

Em situações assim, é importante conversar com seu filho e mostrar que ele tem duas escolhas: ele pode ficar com inveja, guardar rancor e deixar que isso arruine seu desempenho, ou ele pode transformar o sentimento em uma **DETERMINAÇÃO** de dar o seu melhor para aprimorar suas habilidades esportivas.

Mas evite comparações. Você pode, e deve, motivá-lo, mas, se compará-lo com colegas ou irmãos, estará colocando uma pressão enorme sobre ele. Estabeleçam juntos metas que não se baseiem em outra criança, mas sim nos objetivos e capacidades pessoais do seu filho.

Também é importante deixar claro para a criança que está tudo bem se ela não for a melhor em determinada atividade. Ela pode ser habilidosa em outras coisas e não precisa ser boa em tudo. Ajude seu filho a encontrar seus pontos fortes, estabelecer metas e traçar planos. (Você pode usar a atividade “Escada das metas”, trabalhada no material [“Ampliando o superpoder da motivação”](#))

Aproveite também para encorajá-lo a desenvolver a **ADMIRAÇÃO** pelos outros. A admiração é um excelente sentimento a ser cultivado: serve como fonte de inspiração, fortalece a empatia, favorece o convívio em harmonia e ainda prepara para a cooperação e o trabalho em equipe.



# 05

## DICA DE LEITURA

### MONSTRINHO DO CIÚME

Nesse livro escrito por Tonia Casarin, seu pequeno descobrirá que tudo que é bom se multiplica quando é dividido. O livro é personalizável: você torna seu filho o protagonista do livro, criando o personagem com as características da criança — o tom de pele, o cabelo, os olhos, as roupinhas e os sapatos. Depois você vê o resultado e recebe o livro em casa.



### REFERÊNCIAS:

- » HASSE, Vitor Geraldi; PINHEIRO, Maria Isabeç dos Santos e PRETTE, Almir Del. Pais como co-terapeutas: treinamento em habilidades sociais como recurso adicional. Psicopat. Des. Rel. Tec. Ano 3 n° 1, p. 1-42. Jan/jul, 2002. Belo Horizonte.
- » <https://www.oficinadepsicologia.com/quando-nasce-o-irmao-nasce-o-ciume/>
- » <https://br.guiainfantil.com/materias/educacao/ciumecomo-se-manifestam-os-ciumes-na-infancia/>
- » <https://soccermomsshop.com/blogs/soccer-moms/what-to-do-when-your-child-feels-jealousy-in-youth-sports>
- » <https://www.semprefamilia.com.br/educacao-dos-filhos/ciumes-entre-irmaos-ate-onde-e-aceitavel-e-quando-se-preocupar/>
- » <https://www.clinico-psicologo.com/o-ciume-e-a-inveja/>
- » <https://www.bonde.com.br/colunistas/mitos-e-sonhos/sobre-o-ciume-e-a-inveja-402055.html>
- » <https://br.guiainfantil.com/materias/educacao/comportamento/como-evitar-os-ciumes-e-a-inveja-na-infancia/>
- » <https://amenteemaravilhosa.com.br/ensinar-as-criancas-a-compartilhar/>
- » [https://www.momjunction.com/articles/simple-ways-to-deal-with-jealousy-in-children\\_0022841/](https://www.momjunction.com/articles/simple-ways-to-deal-with-jealousy-in-children_0022841/)
- » <https://sleepingshouldbeeasy.com/sibling-jealousy/>
- » <https://lovemadelineelizabeth.com/teach-kids-feel-inspired/>
- » <https://www.andnextcomesl.com/2018/03/how-to-teach-taking-turns-sharing-to-kids.html>