

Isabelle Filliozat

MEU FILHO ME ENLOUQUECE!

Compreenda o que se passa na cabeça
das crianças de **6 a 11 anos**

Ilustrações de Anouk Dubois

Prefácio de Rosely Sayão



SEXTANTE

**MEU FILHO ME
ENLOUQUECE!**

Isabelle Filliozat

MEU FILHO ME ENLOUQUECE!

Compreenda o que se passa na cabeça
das crianças de **6 a 11 anos**

Ilustrações de Anouk Dubois



SEXTANTE

Título original: *Il me cherche!*

Copyright © 2014 por Éditions Jean-Claude Lattès

Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução

Dorothée de Bruchard

preparo de originais

Daniela Cerdeira

revisão

Hermínia Totti e Luis Américo Costa

projeto gráfico e diagramação

DTPPhoenix Editorial

capa

Raul Fernandes

imagem de capa

© zdravinjo / iStock / Getty Images

adaptação para e-book

Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

F522m

Filliozat, Isabelle

Meu filho me enlouquece! [recurso eletrônico] / Isabelle Filliozat; ilustração de Anouk Dubois; [tradução de Dorothée de Bruchard]. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
recurso digital

Tradução de: *Il me cherche!*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0633-5 (recurso eletrônico)

1. Mãe e filhos. 2. Mães – Psicologia. 3. Maternidade – Aspectos psicológicos. 4. Livros eletrônicos. I. Dubois, Anouk. II. Bruchard, Dorothée de. III. Título.

18-49338

CDD: 155.6463

CDU: 159.9-055.26

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

A meus sobrinhos César e Chloé Mio,
que estão atravessando a fase explorada neste
livro enquanto o escrevo.
Obrigada por essa bonita relação entre nós,
pela confiança imensa e
evidente que vocês têm em mim.
Adoro brincar com cada um de vocês!
Com todo o meu amor, apesar dos quilômetros que
nos impedem de brincar juntos mais vezes.

ISABELLE

A meu doce e amado Éric
e a nossas duas maravilhas, Salomé e Juliette.

ANOUK

“Ele, de repente, desatou a chorar. Já anoitecera. Larguei minhas ferramentas. Não estava nem aí para o martelo, o parafuso, a sede ou a morte. Havia, numa estrela, num planeta, o meu, a Terra, um pequeno príncipe a ser consolado! Peguei-o no colo. Embalei-o. [...] Não sabia bem o que dizer. Sentia-me desajeitado. Não sabia como chegar a ele, onde alcançá-lo... Tão misteriosa é a terra das lágrimas.”

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *O Pequeno Príncipe*

Sumário

Prefácio

Apresentação

Isabelle Filliozat

Anouk Dubois

Modo de usar

1. É uma boa semente

Ela está dando um ataque

Ele é agressivo

Como fazê-lo mudar de comportamento?

Ele fica furioso diante da menor frustração

Ela quer chamar atenção

Ele recusa o contato

Vá já para o seu quarto!

Ele sempre pede mais um

Ela está sempre carente

Ele fica o tempo todo grudado em mim

Ela pede para eu telefonar quando está na colônia de férias

Eles nunca contam nada

Ela reproduz as situações

Os amigos dele não o querem no time

Ela quer ganhar sempre

Ele aponta a arma para mim

Quanto mais brinco com ela, mais ela quer brincar

Rir e brigar “de mentirinha”

A ferra sempre acaba em choro?

2. Acolher suas emoções

Roubaram a borracha dela e outros probleminhas

Ele chora

Ela treme depois que já passou

Ela está furiosa

Ele tem medo de cachorro

Uma hora ela está um doce; em outra, tem um ataque de fúria

3. 6 a 7 anos: A idade do imaginário

Ela tem amigos imaginários

Ele mente para mim

Ela não quer nem provar

4. 7 anos: A idade da razão

Ele se nega a se vestir sozinho

Eles não ajudam a fazer nada em casa

Ele faz xixi na cama

Ela não suporta etiquetas

Ele quer comer sempre a mesma coisa e só se mostra difícil com a mãe

Ele mastiga a carne mas não consegue engolir

Ela quer um sutiã

5. 8 anos: A idade das regras e dos projetos

Ela fica correndo para lá e para cá e fazendo bobagem

Ele mente para os amigos

Ela sempre faz o que é proibido!

Crianças odeiam limites... e adoram regras!

Ele finge que não ouve

Ela não respeita as regras

Ele é insuportável

Ele merece um castigo

Ela é desastrada

Ele só funciona na base da recompensa

Eles estão sempre querendo mais

6. 9 anos: Justiça e perfeição

Ela perde o interesse nas atividades em poucas semanas

Ele não para quieto, não consegue se concentrar

Ela tem cacoetes

Ele tem TOC

7. 10 anos: A confiança

Não dá para confiar nele!

Elogios são recompensas

Fico contente em vê-la estudando

8. 11 anos: As premissas da adolescência

Com ele não dá para fazer nada!

Ela larga as coisas dela em tudo que é canto

Ele gosta de jogos violentos

[9. Como é tudo isso para nós, pais?](#)

[Fico nervoso e começo a gritar](#)

[Nossos filhos nos imitam](#)

[Ela está me provocando!](#)

[De onde vem essa agressividade?](#)

[Ser o adulto em toda e qualquer situação](#)

[Resolver um problema](#)

[Conclusão](#)

[Algumas informações e recursos suplementares](#)

[1. O apego](#)

[2. Os principais fatores de estresse](#)

[3. Como ajudar a criança a resolver seus problemas](#)

[4. O que é uma emoção?](#)

[5. O impacto da alimentação na hiperatividade e no déficit de atenção](#)

[6. Alimentando o seu cérebro](#)

[7. Exercícios físicos para auxiliar no desenvolvimento do cérebro](#)

[8. As desvantagens dos castigos](#)

[9. Pequenas técnicas para manter ou recuperar a calma](#)

[10. Resolvendo um problema em oito etapas](#)

[Leituras sugeridas](#)

[Artigos e recursos na internet](#)

[Agradecimentos](#)

[Conheça outro título da autora](#)

[Conheça outro título da Editora Sextante](#)

[Sobre a autora](#)

[Informações sobre a Sextante](#)

PREFÁCIO

Rosely Sayão, psicóloga

“Ele demora para se vestir de manhã, ela não respeita o horário de voltar da casa da coleguinha, o caos reina no quarto dele, ela custa a ir escovar os dentes, eles brigam e fazem corpo mole para desligar os aparelhos eletrônicos... Nossos filhos têm o dom de nos frustrar!”

Qual mãe e qual pai não passam por momentos como esses, de lamentos e de reclamações, mesmo que não expressem isso em alto e bom som? Isabelle Filliozat, em *Meu filho me enlouquece!*, recortou muito bem essas cenas do cotidiano familiar, assim como o sentimento de irritação, de impotência, de exasperação e descontrole emocional que esses pequenos – mas impertinentes – comportamentos dos filhos provocam nos pais.

Mas, pensando bem, parece que, mais do que os nossos filhos, nós temos dificuldade em aprender! E essa deve ser a ideia que passamos a eles.

É que, em geral, reagimos da mesma maneira às situações em que sentimos que perdemos a autoridade: gritamos, nos irritamos, aplicamos castigos, ignoramos o que falam, ficamos bravos – muito bravos – e fazemos discursos repetindo inúmeras vezes o que já dissemos antes.

O pior: ainda assim, temos a expectativa de que eles mudem seu comportamento, mesmo sabendo que já usamos essas estratégias e que elas não funcionaram.

Isabelle lança luz a esse respeito, colaborando para que os pais mudem seu raciocínio. Vamos a um exemplo.

Quando um filho tem febre, os pais quase sempre se perguntam “Será uma virose?”, “Será que ele pegou uma gripe?”, “Será que devo levá-lo ao médico? Pode ser alguma infecção”, entre outros pensamentos, mais ou menos dramáticos. Em resumo: a febre é vista como um sintoma de que

algo não vai bem com o organismo da criança. A febre é, portanto, um sinal de alerta.

Para a autora, é dessa mesma maneira que devem ser vistos os comportamentos aparentemente transgressivos dos filhos: como sintomas de que algo não vai bem com eles.

Portanto, atenção: não são a birra, a demora em obedecer e atitudes similares que precisam ser o foco da atenção dos pais – é o próprio filho.

Ouvir a criança com real interesse, fazer perguntas que possam ajudá-la a se entender melhor (por exemplo: “O que você está sentindo agora?”) e a expressar o que se passa com ela, acalmá-la (“Vamos respirar fundo um pouco”) e outros bons hábitos como esses podem render novas estratégias por parte dos pais e, conseqüentemente, respostas diferentes dos filhos.

Mas como ouvir verdadeiramente os filhos? Em primeiro lugar, deixando o celular de lado nos momentos de convivência com eles. Vamos admitir: a maioria dos pais dá mais atenção a seus aparelhos do que aos filhos – e quando estão com eles! Esse foi o resultado de uma pesquisa realizada em vários países. O dado preocupante desse estudo, e que nos afeta sobremaneira, foi a informação de que os pais brasileiros foram considerados os que mais usam o celular quando estão com os filhos: 87% das crianças entrevistadas consideram que seus pais usam o smartphone excessivamente.

Criar e manter o vínculo com os filhos é fundamental, e isso acontece todos os dias, em todos os momentos em que interagimos. Construir a imagem de mãe e de pai confiável para o filho é mais importante – muito mais! – do que confiar nele.

Todas essas questões, e muitas outras, são contempladas por Isabelle de forma clara neste livro. Ela ressalta que as explicações que oferece aos pais a respeito de situações complexas que os filhos criam não são apenas as opiniões de uma psicoterapeuta: são sustentadas pelo conhecimento sistematizado.

Finalmente: *Meu filho me enlouquece!* não ajuda somente os pais de crianças de 6 a 11 anos, mas também colabora para inovar o pensamento de quem tem filhos de todas as idades.

Uma proveitosa leitura aos pais que estão nessa instigante e árdua missão de criar filhos neste mundo é o que eu desejo.

APRESENTAÇÃO

Isabelle Filliozat

Como mãe de dois filhos, vivenciei estados de felicidade intensa, amor incondicional e sensações de infinito bem-estar. Também passei por momentos de extrema exasperação, impotência e desespero. Para minha imensa vergonha, tive impulsos de diminuí-los, dominá-los, “mostrar quem é que manda”, tive vontade de bater, esganar, largar tudo e ir embora... Experimentei emoções, tensões, uma irritação que nunca, jamais, antes de eles nascerem, imaginei que pudesse sentir.

Diz-se que, entre os 6 e os 11 anos, as crianças se encontram em “período de latência”.¹ É verdade que essa fase é menos sonora que outras, há uma certa trégua entre os berros dos pequenos e o bater de portas e a música alta dos maiores. Mas esse é também um período crucial para a construção do cérebro, da afetividade e das competências sociais. E confesso que, para mim, para o pai deles e acho que para eles, foi o período mais difícil de atravessar. Muitas vezes me senti impotente e despreparada frente ao sofrimento deles ou ao muro que eles erguiam entre nós. Os pais temem a adolescência e os acessos de fúria dos 2 anos, mas o período dos 6 aos 11 pode se revelar bastante delicado. As bases do sentimento de identidade, a segurança interior, a confiança em si e os alicerces da confiança nas próprias competências já se assentam desde o início da vida, mas nem tudo está definido aos 6 anos. Se finalmente a hora de ir para a cama agora lhes convém (a partir dos 6 anos a maioria das crianças vai dormir sem problema por volta das 20 horas, é uma questão de melatonina e de ritmo biológico), se dominam melhor suas emoções e se reagem de forma mais dócil aos nossos pedidos, outras dificuldades se

delineiam: o aprendizado escolar, a busca progressiva de autonomia e as relações sociais.

¹ De acordo com a teoria psicanalítica, a criança é sucessivamente habitada por pulsões sexuais orais, anais e edípicas, antes de entrar no período de latência, durante o qual a sexualidade derivaria para os aprendizados.

Os temas relacionados à escolaridade nos pareceram ser assunto para um livro inteiro. Deixamos então essa questão à parte, não porque não teria lugar numa obra sobre crianças de 6 a 11 anos, mas justamente porque o lugar que ocupa é tão importante que justifica um tratamento específico. Tampouco vamos evocar aqui as patologias, as difíceis provações que algumas têm de enfrentar. Vamos nos concentrar nas pequenas dificuldades relacionais do dia a dia em família.

Neste livro, portanto, vamos prosseguir em nossa tentativa de compreender o que se passa na cabeça de nossos filhos nessa etapa de seu desenvolvimento, tantas vezes marcada por conflitos de poder.

Cada grito, cada briga, cada tapa, castigo ou repreensão nos afasta dos nossos filhos. Já me peguei gritando, e até deixando de castigo, mesmo sabendo que gritos e castigos eram ineficazes. Tive dúvidas, senti culpa, desespero. Fui então em busca de chaves. Chaves de compreensão, para começar, porque, quando compreendemos o que se passa, fica mais fácil agir de maneira eficaz e pertinente. E também busquei ferramentas concretas para lidar com os desafios do cotidiano.

Escrevi estas páginas para que pudéssemos buscar outros caminhos além daqueles percorridos na nossa infância, e assim, como pais, ser capazes de escolher nosso modo de atuar em vez de sermos guiados por nossa história pessoal. Este livro é centrado na compreensão do que ocorre na cabeça de nossos filhos e nas respostas que podemos dar aos comportamentos e, principalmente, às necessidades deles.

A abordagem empática da criança, dentro da linha da parentalidade positiva, significa mais alegria no dia a dia familiar. E o tempo passa tão depressa...



Anouk Dubois

Os livros ilustrados se espalharam desde muito cedo no chão do meu quarto. Pequena, eu os folheava muitas e muitas vezes. Um dia, as histórias em quadrinhos vieram se juntar a eles e se tornou quase impossível encontrar um lugar onde pôr os pés sem pisar numa das capas. De modo que aprendi a... guardá-las no lugar (juro que é verdade!), porque queria que continuassem “bem bonitas” e em bom estado para que, um dia, eu pudesse oferecer minha preciosa coleção a meus filhos.

Não raro me acontece, ainda hoje, ficar horas e horas com os olhos pregados numa prancha de história em quadrinhos...

Os álbuns de HQ estão bem guardados nas estantes e meus livros ilustrados estão quase todos intactos (não rabisco mais suas páginas, agora uso um papel à parte!).

Tenho a felicidade de ter duas filhas que adoram HQ e as leem mais depressa que eu! Cuidam bem delas e não se esquecem de guardá-las.

Transito com alegria no universo da infância graças às minhas diferentes profissões: ilustradora de livros infantis, psicomotricista num serviço de Apoio Parental e orientadora de adultos a respeito de métodos educacionais que respeitam as crianças.

A aventura continua. As crianças crescem e os pais também, sustentados pelos laços que se vão tecendo dia após dia. O mais importante para mim é descobrir que esses laços podem se tornar um fantástico trampolim para a felicidade de todos os membros da família. Dos 6 aos 11 anos: eis aí uma bela fase da vida para se compreender e... ilustrar!

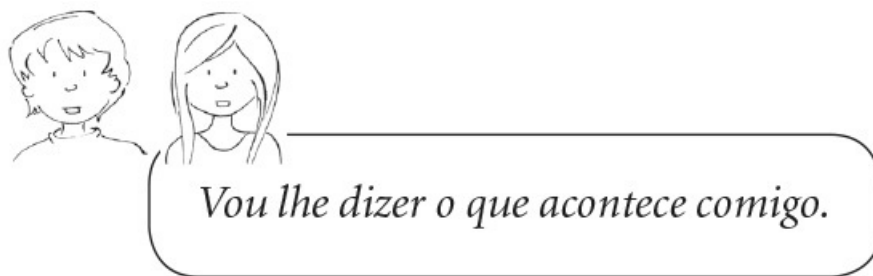


MODO DE USAR

Começamos os capítulos com um desenho que apresenta uma situação familiar. Depois, outro desenho ilustra uma reação comum dos pais. A partir de cada situação, vamos mostrar:

► Como a criança vivencia a situação

Em respeito à paridade, masculino e feminino, menino e menina irão se alternar ao longo do livro. Essa opção pode desnortear o leitor, habituado à predominância do masculino. Mas a língua não é neutra, ela impregna nosso inconsciente e reforça os estereótipos. Parece-nos importante que o masculino deixe de prevalecer sempre sobre o feminino. Preferimos optar pela alternância a sobrecarregar o texto com o acréscimo sistemático de (a). Mas é claro que as mensagens transmitidas pelo menino também valem para as meninas, e vice-versa. Da mesma forma, iremos alternar pai e mãe, sem partir do princípio de que determinadas questões seriam prerrogativa de um ou de outro.



Uma lâmpada de LED esclarecendo a situação pelo ângulo das descobertas da neurociência e da psicologia experimental.

► Uma opção de ação positiva por parte dos pais

Essa simplificação – uma solução para cada situação – atende a um objetivo puramente pedagógico. É claro que há, em cada situação, uma infinidade de opções que podem ser consideradas.

Não *acreditem cegamente* em nós, por favor! Este livro não apresenta nenhuma *verdade absoluta*. Cabe a cada um observar, sentir, experimentar. Algumas atitudes sugeridas poderão parecer simplistas, idealistas. Estamos tão acostumados com conflitos familiares que eles já nos parecem naturais, tão habituados a nossos filhos não cooperarem que hesitamos em acreditar que isso seja possível, ainda por cima tão facilmente. Quando nos esforçamos muito para empurrar uma porta, pode ser desconcertante descobrir que bastava puxar para ela se abrir. É este, em parte, o propósito do livro: examinar qual a direção da abertura em vez de forçá-la. Os resultados nem sempre serão imediatos, principalmente quando isso supuser uma mudança significativa no estilo educativo. A criança poderá, nesse caso, se manter durante algum tempo na defensiva.



Nenhuma criança é idêntica a outra. Assim como nenhum pai, ou mãe, é igual a outro. Todos têm a própria história, as próprias necessidades, objetivos, limitações, em função da idade, dos hormônios, da disponibilidade permitida por sua situação econômica e social. Assim também nenhuma relação é igual a outra, porque sempre se dá entre duas pessoas distintas e num contexto específico. Cabe a cada um, portanto, criar a própria relação com seu filho. Juntos iremos refletir e adaptar nossas

atitudes em prol de uma educação que atenda às necessidades específicas de nossos filhos, e não às de uma criança hipotética! Como jardineiros respeitadores das diferenças individuais, tentaremos analisar o que pode estar na raiz de suas reações.

As crianças de 6 a 11 anos se mostram, de modo geral, mais cooperativas que aos 2 ou 3 anos, mas nem por isso o ambiente em casa é sempre tão tranquilo como gostaríamos. Algumas crianças podem ser ativas demais, na nossa opinião. Talvez sejam desorganizadas, careçam de concentração, esqueçam suas coisas. Outras se mostram agressivas, e até violentas, com os coleguinhas. Algumas são excessivamente fechadas, têm pouca confiança e podem se tornar vítimas das outras. Como lidar com isso

e acompanhar nossos filhos da melhor forma possível sem entrar numa briga permanente?

No primeiro capítulo, falaremos do estresse e da necessidade de apego e liberdade, que estão na origem de muitos comportamentos tidos como problemáticos. Veremos como encher o tanque de amor dos nossos pequenos e alimentar sua segurança e confiança. No capítulo 2, trataremos de escutá-los e acolher suas emoções. Sabemos perfeitamente que crianças não são adultos em miniatura, mas o fato é que não raro as criticamos por não se comportarem como um adulto! Porque seu cérebro está em desenvolvimento, a criança não vê e não compreende as coisas exatamente como nós. Desconhecer esse fato está na origem de muitos conflitos, castigos inúteis e exasperação por parte dos pais. Se uma menina mente, podemos agir com ela da mesma maneira, tenha ela 6 anos ou 11 anos? Embora cada pessoa seja única, pertencemos todos à espécie humana, e o cérebro de uma criança de 10 anos se parece mais com o de outra criança de 10 anos do que com o próprio cérebro na idade adulta. O capítulo 3 irá tratar das crianças de 6 anos. O capítulo 4 vai apresentar os 7 anos, a idade da razão. Oito anos é a idade das regras, e vamos aproveitar o capítulo 5 para abordar o incontornável tema das proibições e castigos. A colocação de limites é uma questão amplamente debatida pelos especialistas, mas diante da qual muitos pais se veem despreparados. Colocar limites, sim, mas como? Vamos descobrir, nestas páginas, chaves para que os limites sejam sinônimo de canalização e proteção, e não de limitação, e para que eles sejam, antes de tudo, respeitados! Os capítulos 6 e 7 irão se dedicar, respectivamente, às crianças de 9 e 10 anos. O capítulo 8 irá explorar aspectos vivenciados pelos jovens de 11 anos.



Escrever um livro pressupõe estabelecer generalizações. Ocorre que generalizações sempre são falhas, uma vez que não levam em conta a especificidade dos indivíduos. Ainda assim, podem ser úteis para que nós, pais, deixemos de esperar de nossos filhos comportamentos que não são próprios da idade deles e compreendamos melhor suas reações. Para não sobrecarregar o texto, não incluímos termos como “por vezes” e “pode acontecer de” em cada frase, mas contamos com você para acrescentá-los.

Da mesma forma, fizemos o possível para não nos repetirmos, embora várias reações infantis possam se manifestar em diferentes idades. De modo que o convidamos a percorrer o livro todo para identificar situações que tenham a ver com o seu filho, mesmo que ele já tenha “ultrapassado essa fase” ou “ainda não tenha” tal ou tal idade. Da mesma forma que somos “noturnos” ou “diurnos”, ou mais ou menos sensíveis a cheiros ou ruídos, cada criança tem o próprio ritmo, a própria sensibilidade, o próprio desenvolvimento. Uma criança não é anormal porque não chora para ganhar um celular aos 8 anos ou porque não quer dar uma festa do pijama aos 11! O fato de esses comportamentos serem naturais significa apenas que eles são passíveis de se manifestar, e não que estejam obrigatoriamente presentes. Além disso, se, por um lado, o cérebro não muda de maneira súbita no dia em que a criança faz aniversário, ele também não se desenvolve de forma contínua: seu desenvolvimento parece operar no estilo montanha-russa. Isso significa que o que é dado como certo aos 7 anos, por exemplo, pode ser modificado aos 11. O cérebro de uma criança está em constante remodelação. Cada período de importantes reajustes é naturalmente acompanhado de regressões, desorganização e angústia. Só uma coisa é certa: ao longo de toda a sua evolução rumo à autonomia, a criança precisa nutrir-se do nosso amor incondicional, extraindo dele os recursos necessários ao seu crescimento. Fornecer esse amor, porém, nem sempre é fácil. No capítulo 9, vamos nos debruçar sobre nós mesmos. Não teríamos certa dificuldade em lidar com a frustração? O que nos faz perder as estribeiras?



“Como fazer meu filho entender que seu comportamento é inaceitável?” é a pergunta tantas vezes formulada pelos pais. É natural que as crianças apresentem comportamentos passivos, opositores, violentos ou então tomem distância de nós e das nossas recomendações? Temos a sensação de que estão nos provocando? Ao julgar essas atitudes, nosso desejo é aumentar nosso controle para obter obediência. “Pare já com isso!” “Vá agora mesmo escovar os dentes!” Ameaças, castigos, supressão de privilégios, promessas de recompensas... instauramos todo o nosso arsenal



“educativo”. Para depois explodirmos, exasperados, diante do fracasso de nossas estratégias: “Tentei de tudo, mas ele está fazendo de novo!” Nosso tom de voz demonstra que nos ressentimos com essa criança que não se adéqua à nossa expectativa.

Pesquisadores demonstraram que as atitudes educativas não parecem ser influenciadas pela razão. Outros, graças a modernas e sofisticadas técnicas de exame de imagem cerebral, mostram quanto esbarramos nos ecos de nossa própria história. A intensidade de nossas reações emocionais nem sempre nos permite sermos os pais que gostaríamos de ser e nos impede, inclusive, de pensar com suficiente clareza. Muitos pais acreditam que seu papel consiste em colocar limites e que o amor constitui uma recompensa. São habitados pela firme convicção de que castigos são justos e necessários. Para alguns, tapas e palmadas fazem naturalmente parte do arsenal educativo parental. Apesar de sua ineficácia na modificação dos comportamentos da criança a longo prazo, essas crenças não são facilmente colocadas em questão. Em parte, porque são compartilhadas por uma maioria de pais, e isso há séculos. E, em parte, porque pensar em alternativas requer algum tempo e serenidade.

Nossos avós e nossos pais podiam acreditar na inocuidade de uma educação pelo medo, pois muito pouco se sabia então a respeito do cérebro. Hoje, está provado que a exposição ao estresse durante o desenvolvimento cerebral perturba os níveis dos hormônios, acarretando alterações na sua estrutura. A imagística cerebral, nossos conhecimentos sobre neurônios, hormônios do estresse, inteligência e memória demonstram inequivocamente a urgência de optarmos por um modo educativo não violento. Para além das sequelas afetivas, sabemos hoje que são incontestáveis as consequências dos tapas, gritos e ameaças para o cérebro: causam alteração da substância branca, subdesenvolvimento de algumas zonas, hiperativação da amígdala cerebelar e do circuito de estresse.

E, pensando bem, por que gastar tanto tempo e energia com conflitos, se é possível viver o cotidiano de outra forma? A vida com uma criança pode ser uma delícia quando nos colocamos ao lado dela.



Ao final do livro, após uma breve conclusão lembrando que a única urgência está na qualidade da relação, incluímos algumas informações que não queríamos deixar de fora mas que, se estivessem no meio do texto, poderiam atrapalhar a fluência. Mas não deixe de ler!

Até os 6 anos, a criança ainda é bastante dependente dos pais, que fazem muito por ela. À medida que ela cresce e se torna capaz de cuidar de si mesma, os pais mudam de função e se transformam em “treinadores”. O objetivo dos pais é que seu filho um dia já não precise mais deles. Esse processo não é fácil para todos, além de nem sempre ser simples identificar a necessidade de autonomia da criança e dosar a redução do nosso controle. A fronteira entre proteção e limitação nem sempre é clara. Mesmo porque ela pode oscilar de um dia para outro! A criança está em constante evolução, pode precisar de mais liberdade na segunda-feira... e na terça ir se refugiar no colo da mamãe. Entre os 7 e os 11 anos, ela alterna distanciamento e exploração com proximidade e contato. Está se construindo. E, para crescer harmoniosamente, precisa de segurança interna – confiança em si mesma e nas suas competências.

A grande transformação da adolescência vai, assim, se preparando, através do fortalecimento da confiança, ou seja, da capacidade de confiar! A pergunta que deveria nortear nossas atitudes nesse período é: Meu filho pode confiar em mim?

1

É uma boa semente



Quando se planta uma semente no jardim, é melhor deixá-la quietinha ali, sem qualquer interferência. Parte do crescimento se dá na surdina, debaixo da terra. Da mesma forma, não abrimos um botão à força; apenas observamos, maravilhados e gratos, o lento desabrochar da flor, que se abre no seu próprio ritmo.

A semente **sabe** no que deve se tornar. Tirar os espinhos de uma rosa e pintar suas pétalas jamais irá transformá-la em margarida. Uma rosa por acaso é menos bela que uma margarida? Um carvalho é melhor do que um pinheiro?

Uma semente é confiada a nós. Nosso papel é permitir que ela cresça, fornecendo-lhe terra fértil e alimento, escorando o jovem broto, identificando suas necessidades com base em suas reações. Será que precisa de mais sol ou devemos colocá-la num lugar à sombra? Sente muita sede ou prefere um solo seco? Mesmo que você não disponha de informações teóricas acerca das exigências específicas de tal ou tal espécie, a própria planta irá lhe dizer do que precisa, do que gosta e do que não gosta. Ela se expressa definhando ou desabrochando, amarelando ou produzindo uma densa folhagem, flores e frutos.

Portanto, se nossos filhos não se desenvolvem como poderiam, não comem adequadamente, não dormem direito e não têm bom desempenho na escola, não é porque eles são maus, e sim porque algo está errado.

Esse é o jeito deles de nos dizerem “Está me faltando alguma coisa” ou “Eu não estou bem”. Eles ainda não sabem expressar com palavras: “Preciso de proximidade”, “Eu me assusto quando vocês brigam”, “Não consigo coordenar meus movimentos”. Ou: “Meu corpo está tenso.” Ou ainda: “Há uma colônia de bactérias invadindo meu sistema digestivo.” Quando muito, chamam “Mãe!” e dizem “Estou com medo!”, “Não consigo!”, “Quero uma bala!” ou “Só quero comer arroz e macarrão!”.

Cabe a nós decodificar a mensagem e identificar essa necessidade. Pois nós, adultos, dispomos de capacidades de reflexão que eles não possuem. Somos capazes de formular hipóteses, deduzir e analisar o comportamento de nossos filhos. Então vamos analisar juntos.

► Ela está dando um ataque

Quando nosso filho está com febre, não nos limitamos a tentar baixar a temperatura. Se uma bactéria estiver na origem do problema, a necessidade de erradicá-la nos parece evidente. Nós nos perguntamos, ao ver os sintomas: *O que está acontecendo?*

Da mesma forma, é ilusório querer eliminar um comportamento desagradável sem combater suas causas. Mudemos de perspectiva: e se o mau comportamento da criança for um sintoma? Face a um comportamento inadequado, por que não nos fazemos a mesma pergunta de quando a criança manifesta problemas físicos: *O que está acontecendo?*





A primeira resposta cabe numa palavra: estresse. Quando a criança se mostra agressiva, arredia ou inibida, essas são manifestações de um cérebro sob estresse. Estresse que nenhum castigo irá diminuir.

O que acontece no cérebro? Uma pequena estrutura em forma de amêndoa, denominada amígdala, desencadeia uma avalanche de hormônios. Dependendo das circunstâncias, comanda a reação de luta ou fuga. O coração bate mais depressa, o sangue transporta açúcar e oxigênio até os membros para que se possa correr ou partir para o ataque. Os músculos se retesam. A criança sente essa tensão física e, às vezes, obedecendo ao comando do corpo, ela agride.

Se o risco for extremo, ou se não for possível fugir ou atacar, o corpo congela. Como quando o camundongo se faz de morto ao ser apanhado pelo gato, toda ação (e todo pensamento) é então interrompida, o corpo fica anestesiado para não sentir a dor.

Se as ameaças, tapas ou palmadas conseguem pôr fim aos ataques da criança, não é porque ela "se acalmou". Ela está apenas congelada, em inibição da ação. O estresse continua ali, o que explica o fato de ela recomeçar pouco depois.



Agressividade, fuga ou inibição são sinais de que as estruturas superiores do cérebro não estão dando conta. Já não é possível pensar, a criança precisa primeiro acalmar seus circuitos cerebrais.

Minhas ferramentas para ajudá-la a acalmar o estresse do seu cérebro:

- contato físico, carinho, a voz reconfortante do pai ou da mãe, manifestações de afeto;
- respirar calma e profundamente;
- prestar atenção nas sensações interiores;
- acolhimento da expressão emocional;
- um copo d'água;
- olhar para a natureza;
- exercício físico (caminhada, corrida, movimentos amplos, etc.);
- música;
- riso.

Sabemos que a criança com fome, sede ou sono resmunga facilmente. Mas, embora saibamos oferecer um biscoito ou dar colo a um bebê, nem sempre nos ocorre abraçar ou levar um copo d'água a um menino de 8 anos que está dando um ataque. Muito menos propor uma brincadeira quando ele está nervoso, quando faz "besteira", se mostra agressivo, violento, se tranca no quarto depois de gritar com a gente e bater a porta.

Tome a decisão: Da próxima vez que ele me tirar do sério, vou respirar, sorrir carinhosamente para ele, oferecer um pouco de água, ouvir suas emoções, passear com ele num parque, cair "sem querer" em cima dele no sofá, dar risada... E observá-lo.



O contato físico desencadeia em poucos segundos uma secreção de ocitocina. Entre os 6 e os 11 anos, as crianças ainda precisam de muito contato físico para se reabastecerem de ocitocina e enfrentarem o estresse do dia a dia. Um cérebro estressado tem mais dificuldades com os deveres escolares...

Ou seja, um bom chamego, uma massagem ou um enrosco gostoso em cima da cama antes de fazer a tarefa de casa são muito bem-vindos.



► Ele é agressivo

*OLHE, ASSIM NÃO DÁ MAIS!
SE O RÉGIS CONTINUAR DESSE JEITO,
VAI SER EXPULSO DA ESCOLA! SUGIRO
QUE CONSULTE UM TERAPEUTA.*



Muitos psicólogos ainda são influenciados pela psicanálise e interpretam os comportamentos da criança à luz dessa teoria. Segundo os termos de Freud, a criança seria uma “perversa polimorfa”, animada por pulsões sexuais e agressivas. A superação de sucessivas castrações (oral, anal e edipiana) permitiria que se tornasse um adulto integrado na sociedade.

Por esse paradigma, é fundamental estabelecer limites aos desejos e comportamentos da criança, sob pena de ela se tornar “onipotente”.

Mas quais as consequências dessa abordagem? Além disso, estabelecer limites pressupõe que elas tenham controle sobre seus comportamentos, mas será que têm mesmo?

VOCÊ TEM UMA
RELAÇÃO MUITO
SIMBIÓTICA COM
SEU FILHO.

PARA O BEM DELE, VOCÊ
PRECISA IMPOR LIMITES.



TENHO QUE
SER MAIS
FIRME!

VOCÊ ESTÁ
PROIBIDO
DE BRIGAR!



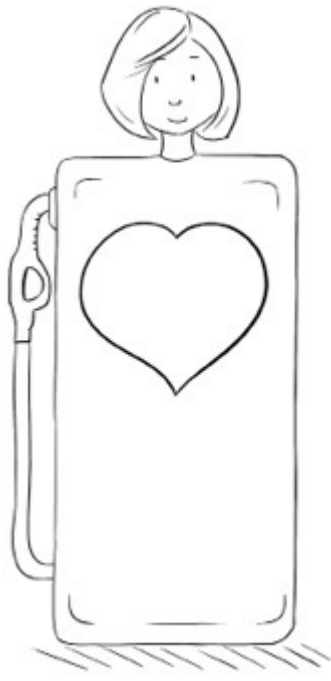


Quanto mais brava você fica, mais sozinho e incompreendido eu me sinto. Bem que eu queria ser menos violento, mas não faço de propósito. Não entendo o que acontece comigo. É só um garoto me provocar e pronto. Não sei como fazer diferente. Mãe, preciso da sua ajuda.

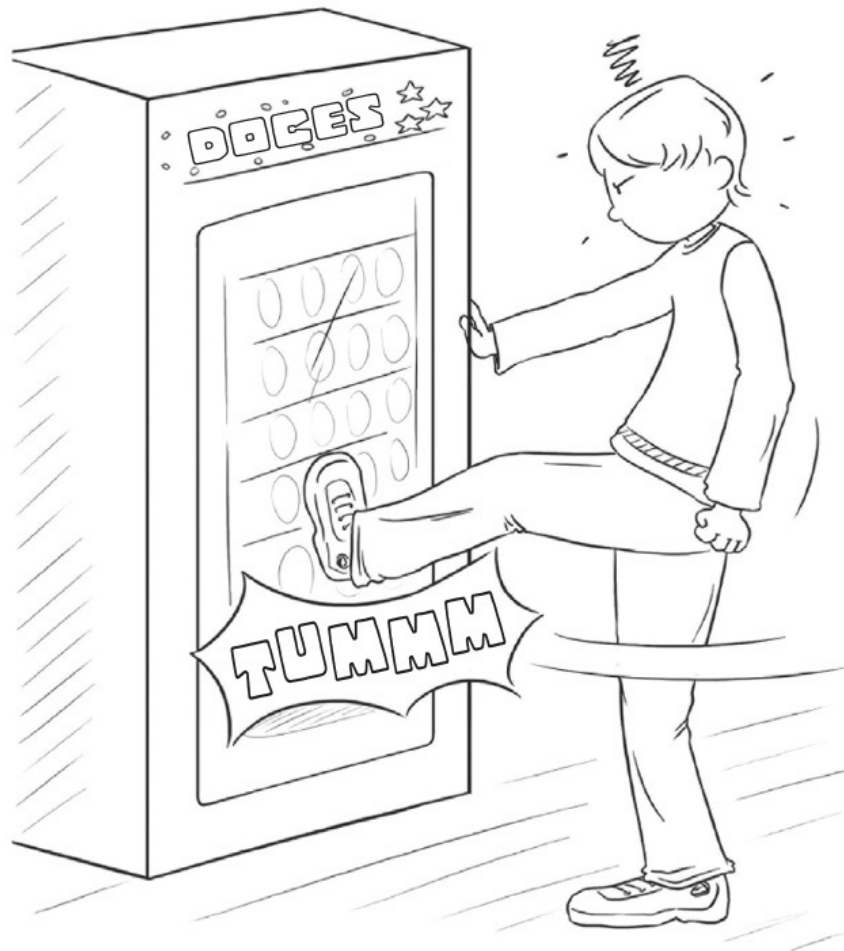


Segundo a teoria do apego, os comportamentos são motivados por necessidades. Exacerbada, inadaptada, violenta, a atitude da criança não é um problema, e sim uma reação. É uma resposta ligada a uma situação que ela não sabe resolver, uma frustração afetiva ou uma sobrecarga emocional.

A criança não diz *"Vou agredir meus colegas de escola porque assim vão me dar atenção"*. Ela simplesmente sente no corpo uma imensa carga de tensão, um impulso de agressão que ela controla com mais ou menos facilidade de acordo com suas capacidades. Ela se segura... mas, nesse estado de sobrecarga, a menor frustração pode desencadear o ato violento. Para conseguir mudar, a criança precisa que seu problema seja resolvido (ver Conclusão, 10. Resolvendo um problema em oito etapas), mas, antes de tudo, precisa reduzir seu estresse e, portanto, receber manifestações de afeto. O carinho desencadeia a secreção de dopamina, serotonina e ocitocina – as moléculas da alegria, da serenidade e da felicidade –, que acalmam a amígdala e reduzem a secreção dos hormônios do estresse. O pai e a mãe funcionam como um posto de gasolina, uma base para reabastecer o tanque de amor regularmente.



► Como fazê-lo mudar de comportamento?



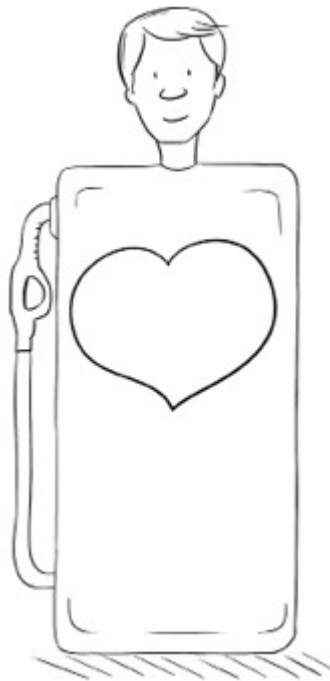
Estudos de imagem do cérebro permitem constatar que as crianças que contaram com um apego seguro (ver Conclusão, Algumas informações e recursos suplementares) desde o nascimento têm mais capacidade de lidar com o estresse. Mas, assim como o tanque do nosso carro se esvazia mais rapidamente quando exigimos mais do motor, o tanque da criança também esvazia diante de situações difíceis.

Uma briga com amigos, gozações, uma nota baixa, uma reprimenda, uma separação ou um fracasso requerem muita energia de adaptação e consomem o combustível. Conflitos familiares ou um novo irmãozinho exigem ainda mais. Não basta amar seu filho; é preciso interagir com ele,

atender às suas demandas, prover afeto e contato, mesmo agora, quando ele já parece “crescido”. E especialmente quando está vivendo situações complexas.

Quando recebem no dia a dia sua cota de apego, as crianças se sentem seguras, podem se mostrar cooperativas, capazes de brincar, de escutar. Em compensação, se a mãe está estressada, ou pior, zangada, se se mantém distante ou simplesmente não tem tempo, se o pai também não está disponível, o tanque da criança pode esvaziar, induzindo um estresse ao qual ela poderá reagir com agressividade ou com retraimento.

Se a mãe, não raro, é a principal figura de apego, o pai é outra, tão importante quanto. Os avós, tios, pais de colegas, amigos dos pais, profissionais da saúde podem igualmente criar laços de afeto com uma criança. Todos nós somos figuras de apego em potencial. Às vezes, um olhar carinhoso, umas poucas palavras permitem que a criança se recomponha.



Nada pode ser mudado, nem mesmo analisado e compreendido, num ambiente de tensão e desconfiança. O primeiro passo é fazer com que ambos, adulto e criança, sejam parceiros nessa mudança.

Uma boa disponibilidade interior e uma bela quantidade de energia são necessárias para crescer, refletir, aprender ou modificar um comportamento.

Para romper o círculo vicioso do estresse (agressividade/punição/retirada de amor/estresse/agressividade...), encho o tanque afetivo do meu filho: sorrio, brinco e me divirto com ele, atendo às suas demandas, escuto suas emoções, forneço proximidade e contato. Dou a ele dez a vinte minutos por dia de real atenção. Ao fazer isso, também alimento a mim mesmo!



► Ele fica furioso diante da menor frustração



Não sei por que tenho esses acessos, não é de propósito! Quando você me nega alguma coisa, me sinto estranho por dentro. É como se algo explodisse dentro de mim. Preciso que você me ajude.



Um mamífero só se libera de suas tensões na presença de sua figura de apego. O filhote humano passa o dia reprimindo suas emoções, calado, mas vai armazenando tensões. À noite, ele as põe para fora assim que se vê diante da pessoa que tem por ele um amor incondicional...

a mãe, na maioria das vezes, a menos que, nessa família, o pai seja a pessoa mais próxima.

Esse processo não é consciente. A criança não pensa: *Vou expressar minhas tensões para minha mãe*. Ela sente apenas um estado de tensão no corpo. A menor frustração funciona como gatilho.

A criança não está de fato gritando porque quer ir brincar na rua ou usar o tablet e sim porque essa é simplesmente a enésima frustração, aquela que a autoriza a pôr para fora suas emoções porque ela está na presença de sua figura de apego.

Os processos cerebrais que vinham controlando seu comportamento – “Cuidado, perigo, você não pode se expressar aqui” – não estão mais ativados. Ao contrário, engrena-se o processo de apego: “Minha figura de apego está aqui, estou protegido, posso mostrar minhas emoções.”



Um acesso de raiva desproporcional? Ele descarrega sua fúria em mim porque está seguro do meu afeto.

Os acessos se repetem? A criança está com um problema, está angustiada. Antes de tudo, abasteço seu tanque de apego. Quando seu cérebro estiver novamente em condições de pensar, eu a escuto, brinco com ela para ajudá-la a identificar o que a está perturbando.

Quando a criança não consegue falar sobre seu incômodo, cabe a mim, pai ou mãe, refletir. Que trauma ou preocupação pode estar na origem dessa tensão acumulada? Desentendimento entre os pais, violência de um deles, morte ou doença de uma pessoa próxima, mudança de casa, nascimento de um irmãozinho, uma

injustiça entre crianças, assédio de colegas, tédio ou humilhação na escola...? Busco com a criança o que está por trás desse peso.

FICO ENTEDIADO NA ESCOLA.
A PROFESSORA NÃO ME DEIXA FAZER
OUTRA COISA QUANDO TERMINO MINHA
TAREFA, NEM QUER QUE EU LEVANTE
PARA AJUDAR OS OUTROS.



► Ela quer chamar atenção



Quando uma criança está preocupada, ansiosa, quando se sente sozinha, excluída, ou simplesmente entediada, seus circuitos cerebrais estão em risco. Seu cérebro precisa de ocitocina, o hormônio liberado pelo contato. Atenção, isso não significa que lhe falte amor dos pais. Ela só está precisando reabastecer agora, neste momento, porque, por um motivo x, seu tanque esvaziou. Se puder contar com um apego seguro, isto é, se estiver acostumada a receber atenção quando pede, ela terá o impulso de se voltar para a figura de apego a fim de encher o tanque e recobrar sua segurança.

Se o pai ou a mãe responde, mesmo que apenas com um olhar carinhoso, a criança se acalma, fica tudo bem. O circuito do estresse retorna ao repouso (por vezes com algumas lágrimas no colo da mãe, que selam não a dor, mas o retorno à tranquilidade). A criança enche seu tanque e está pronta para novas aventuras.

Se o pai ou a mãe não está disponível nesse momento ou se não atenta para a necessidade da criança, o estresse em seu cérebro aumenta. Ela se segura, se segura... Em nenhum momento a criança pensa: "Vou chatear o papai para ele dar bola para mim." Mas seu cérebro, estressado,

desencadeia comportamentos de passividade primeiro; depois, de agitação; e, por fim, de violência.

A passividade muitas vezes passa despercebida, já que a criança não faz nada. Ela tenta se ocupar. Pensa em outra coisa. Não identifica a carência. Olha para o pai, mas, vendo que ele está ocupado, não o incomoda. Espera.

Se o pai não se volta para a filha para lhe dar a atenção de que ela precisa, o seu problema não se resolve e ela vai ficando agitada ou começa a fazer pedidos em excesso. Não se agita para chamar atenção, mas por conta do estresse gerado pela falta de atenção. Ela se mexe na cadeira, se balança, busca movimentos que a acalmem. São, em geral, gestos bruscos e repetitivos.

Se o pai continua a não responder, o estresse no cérebro aumenta, a criança sente subir dentro de si cada vez mais energia, sente o impulso de se mexer, correr, bater... e pode se mostrar agressiva.

Ela fica violenta sem mais nem menos

Se a criança está habituada a ser ignorada, rejeitada ou a apanhar, é possível que nem peça atenção e passe diretamente para a fase da agressividade.

Se não nos ocorreria dizer para nosso filho “Você está com fome? Pois então não vai comer! Está esfregando os olhos? Pois então não vai dormir!”, por que reagir negativamente quando notamos que seu comportamento é um pedido de atenção? Por que recusar contato e atenção e esperar a violência explodir?

Uma boa saída é descrever o comportamento observado e então fazer uma sugestão no sentido de satisfazer sua necessidade: “Estou vendo que você está agitando as pernas. Quer fazer uma brincadeira comigo?” Ao fazer isso, tenho o cuidado de lhe dar atenção assim que ela pede! Se não estou disponível, posso acolher sua demanda e combinar uma hora (que vou respeitar!): “Estou percebendo que você está entediada. Assim que eu terminar esse trabalho, vou pôr a roupa na máquina e em seguida a encontro no seu quarto, pode ser? Enquanto isso, você não quer fazer um desenho/montar um quebra-cabeça/jogar paciência?”

Se uma amiga vem me ver, procuro encher o tanque da minha filha de modo que ela tenha autonomia suficiente para se ocupar sozinha durante a visita. “Vou brincar cinco minutos só com você, depois vou ficar com a minha amiga.”

► Ele recusa o contato





Eu senti sua falta durante muito tempo! Precisei de você e você não estava. Isso me doeu. Mas não quero sentir que sou um peso para você, então tento ser bem leve. Digo que prefiro ficar sozinho para você não se sentir obrigada a ficar comigo. Prefiro me trancar no quarto e brincar sozinho.



Para não sentir, ou às vezes até para não incomodar, ele se distancia... ou pode, inclusive, tornar-se agressivo.



Quando um adulto que sofreu rejeição dos pais depara com um comportamento agressivo do filho, corre o risco de reagir de forma defensiva, interpretando a atitude da criança como desamor.

Antes mesmo de ele parar para pensar, seu hipocampo (pequena estrutura cerebral, situada logo ao lado da amígdala, que gere nossas lembranças) relembra o perigo, mobiliza o cérebro límbico (zonas emocionais) e inibe o cérebro frontal (aquele que pensa). O adulto tende então a se proteger e, ao invés de prestar atenção no filho, distancia-se ou fica furioso. Às vezes, para justificar esse retraimento, decreta que o distanciamento é natural, ou até educativo: "Ele está precisando ficar na dele/ Ele gosta de ficar fazendo as coisas dele sozinho no quarto..."

Esse adulto, na verdade, está projetando o próprio pai ou mãe na criança e nem se atreve a entrar no seu quarto ou pedir um beijo, de tão apavorado que fica com a ideia de esbarrar em nova rejeição – a mesma rejeição com que se deparava ao tentar se aproximar dos próprios pais.



De qualquer forma, você nunca entende nada. Sinto sua falta, sinto medo, não sei o que fazer para chegar perto de você.

A criança evita o meu olhar? Isso é um apelo! Ela se fecha? Só está esperando uma coisa: que o vínculo seja restabelecido.

Dedicar um tempo à criança irá restaurar a conexão. Chamego, brincadeiras, risos, massagem... A recusa e as lágrimas talvez (provavelmente) precedam a reconexão. Se ela fecha as portas do coração, está esperando que eu transponha essa barreira. Tem medo de se decepcionar, de sofrer de novo. Então se protege. Mesmo que eu tenha traído sua confiança, quebrado uma promessa, que a tenha castigado injustamente, ela quer perdoar, ela precisa se sentir amada, precisa sentir que possui um laço.

▶ Vá já para o seu quarto!



Quando uma criança se comporta mal, temos tendência a nos afastar. A ideia de nos aproximarmos para fazer um carinho quase nos choca, soa como se fôssemos recompensar seu comportamento negativo!

Nós, pais, muitas vezes achamos que devemos adotar uma postura severa e rígida para ela “entender que não agiu certo”. Mas o amor não é recompensa: é combustível. Não nos passaria pela cabeça agir assim com uma planta que não está crescendo direito ou com o nosso carro! Se o carro não quer pegar, não colocamos a culpa nele, enchemos o tanque.

SE VOCÊ ME LEVAR ATÉ O MEU DESTINO
E FUNCIONAR DIREITINHO, EU PONHO
GASOLINA NO SEU TANQUE.



A retirada de amor é muitas vezes usada para obter a obediência. Isso é eficaz a curto prazo, mas a que preço! Alguns pais colocam o filho de castigo, sozinho no quarto. A ideia é deixar a criança em isolamento de modo que ela possa pensar. O que ela raramente faz antes dos 13, 14 anos. No que pensa, afinal, uma criança sozinha em seu quarto?



Me sinto ainda mais sozinha e desamparada. Eu sou má... Papai não gosta de mim, isso não é justo... Seja como for, vou me vingar.

Surge um problema? O mais urgente é restaurar o contato e evitar a relação de força. Que tal investir num tempo compartilhado? Fazer um bolo, ir correr juntos lá fora?

Deixar a criança num "canto" pode até ser uma boa ideia, desde que esse lugar seja acolhedor, confortável e caloroso, para que o cérebro se sinta suficientemente seguro e que possibilite que as zonas executivas frontais se ativem. O objetivo não é que a criança "pague", mas que mude de comportamento.



► Ele sempre pede mais um



Um pedido insistente deve muitas vezes ser entendido como uma solicitação disfarçada de contato. A criança se sente carente de contato, mas não sabe identificar a causa, de modo que não pede diretamente. Sobretudo se a mãe ou o pai estiver ocupado. Ela então busca uma fonte mais fácil de satisfação: balas, doces ou a telinha...

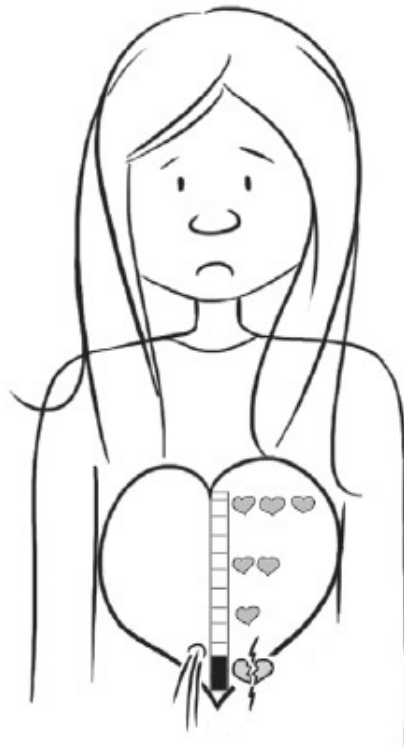
ELE ESTÁ ME
PRESSIONANDO. MAS O
QUE ELE QUER NÃO É O
FILME.



VEM, VAMOS LÁ FORA
ANDAR DE PATINS.



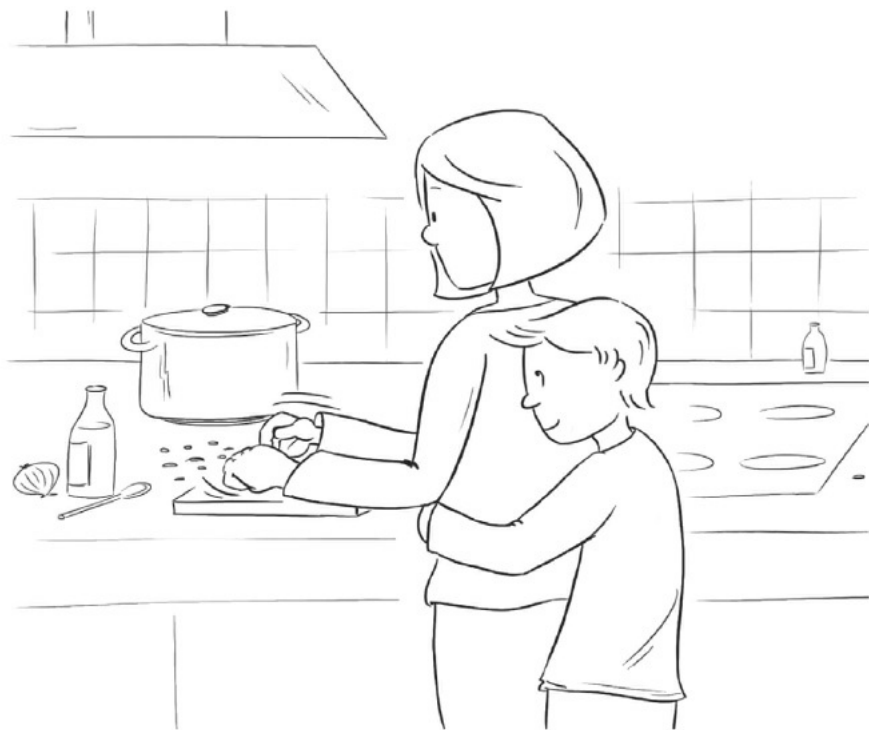
► Ela está sempre carente



O tanque dela está com um buraco enorme, causado por algum traumatismo. Ou está com muitos buraquinhos de dúvida trazidos por uma situação dolorosa. Ela está sofrendo com algum problema na escola, ou se sente insegura em casa porque algo não está sendo dito... Acolher carinhosamente essas emoções conserta buracos grandes e pequenos.



► Ele fica o tempo todo grudado em mim



Às vezes, nosso próprio tanque é que está furado... Estamos cansados, estressados, carecendo de carinho e contato.

A criança gruda na gente não para abastecer a si mesma, mas para nos mostrar seu amor. A urgência é cuidarmos de nós, recuperar o gosto pela vida, resolver problemas e tecer laços para liberar nosso filho da tarefa de nos fazer felizes. Não podemos esquecer que não somos a única fonte de apego da criança.

► Ela pede para eu telefonar quando está na colônia de férias



Um telefonema da mãe libera ocitocina. É o que demonstra uma pesquisa realizada nos Estados Unidos com cerca de sessenta meninas com idade entre 7 e 12 anos. Foi pedido a elas que fizessem exercícios de matemática na presença de adultos que não conheciam. Essa situação angustiante provocou, na maioria delas, uma forte secreção de cortisol, o hormônio do estresse, medido na saliva e na urina.

Assim desestabilizadas, foram divididas em três grupos. As meninas do primeiro grupo foram reconfortadas pela mãe, que conversava com elas segurando-as no colo. O segundo grupo pôde conversar com a mãe, só que por telefone. Ao passo que o terceiro grupo assistiu ao filme *A marcha do imperador*. Resultado: as meninas que puderam interagir com a mãe, quer por contato físico direto, quer por telefone, tiveram a mesma resposta hormonal (cuja duração se estendeu por vários dias). Em compensação, não foi encontrado nenhum vestígio de ocitocina na urina das meninas que tinham assistido ao filme.

Se o estresse, em alguns casos, impulsiona o desempenho, em outros a ocitocina ajuda mais que o cortisol na solução de exercícios de matemática. Podemos confiar que nossos filhos saberão nos dizer do que precisam.



Será que é por mim que telefono? Para ME tranquilizar? Para exercer o meu controle parental? Ou é porque ela me pede que a reabasteça de ocitocina para depois voltar correndo para as suas amigas? É importante para a minha filha viver sua vida sem mim. Eu a autorizo a não me telefonar. Se ela pede para eu ligar durante as férias, verifico quais são suas motivações. Se concluir que ela irá se sentir melhor e mais à vontade se eu ligar, ligo. E sempre deixo aberta a possibilidade de ela me contatar.

► Eles nunca contam nada



*N*ão sei responder às suas perguntas. Por que é tão importante saber o que eu comi? Nem lembro o que foi, e nem me interessa. Quase nem vi a diferença entre o frango e o macarrão. Estava muito mais interessada nos meus amigos do que no que tinha no meu prato.



“Como foi?” é uma pergunta tão vaga que o cérebro infantil não sabe o que nem onde procurar para tentar responder. Além disso, se sentem que estão mais fazendo relatório do que se relacionando conosco, as crianças se fecham.

Se elas não nos contam nada, é também porque deixamos pouco espaço para a confiança. Será que conhecemos nossos filhos?

Sim, sabemos que eles gostam de futebol ou basquete, que querem uma folha de alface e duas rodela de tomate no sanduíche, mas será que os conhecemos de verdade? Sabemos o que se passa na cabeça deles?

Estamos tão acostumados a estar com eles que a convivência às vezes se resume à gestão do cotidiano.



No carro, preparando o jantar, durante as refeições ou na hora de ir dormir, de preferência num momento tranquilo, crio um espaço de intimidade. Começo por ficar em silêncio e ouvir.

Depois vou me abrindo. É uma troca, não uma investigação. Eu conto do que mais gostei e do que menos gostei no meu dia.

E então: "E você, o que te aconteceu de mais legal hoje?", "O que você fez hoje que te deixou orgulhoso?", "Do que você mais gostou?".

Por fim, posso perguntar: "O que foi mais difícil no seu dia?"

HOJE EU MUDEI DE SALA.
ESTOU AGORA NUMA QUE
É MAIS ILUMINADA.



LEGAL!

► Ela reproduz as situações



Esperamos das crianças que falem a nossa linguagem. Isso às vezes é muito difícil para elas, mesmo que já estejam com 8 ou 10 anos. Os pais, de modo geral, falam demais. A criança tem outra linguagem: o brinquedo. Brincando, ela se expressa. Ela pode assim chegar a dizer coisas que não conseguiria verbalizar, porque não ousa, mas também porque não tem consciência delas, ainda não elaborou seu problema.

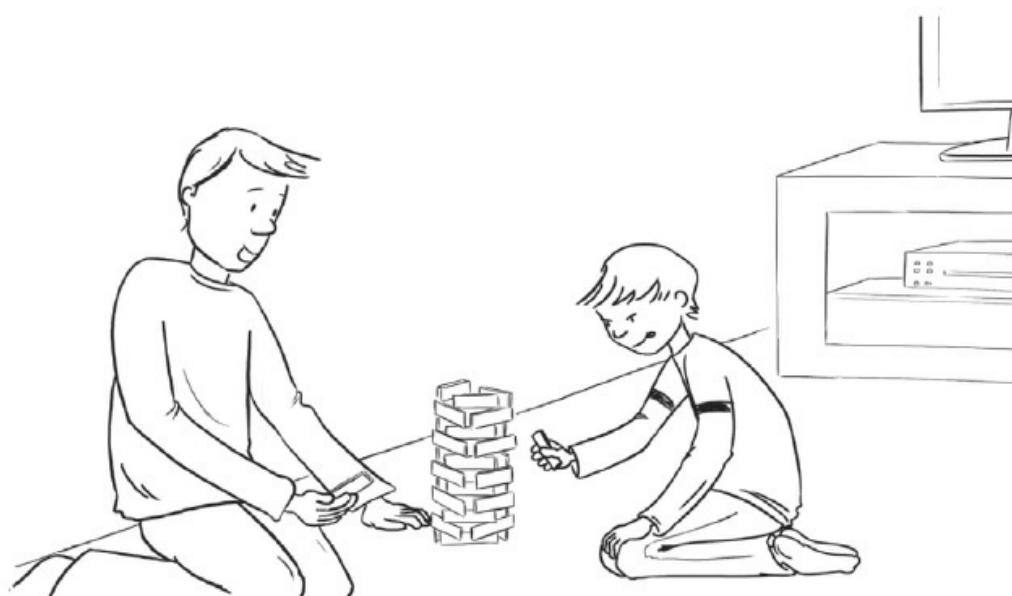
Toda criança reproduz naturalmente seus momentos difíceis. Isso a ajuda a ganhar distanciamento, sair da impotência e readquirir uma sensação de controle. Quando a situação é complicada e ela não dá conta, brincar com a criança pode ajudar muito. De um lado, ela se sente aceita e compreendida. De outro, o pai ou a mãe a estimula a encontrar alternativas (sem soprar respostas!).

Monto um cenário com a ajuda de bonecos, bichos de pelúcia e, embora permanecendo bem presente, deixo que ela prossiga a brincadeira. Se eu for uma das personagens, pergunto à criança o que a minha personagem tem vontade de fazer, o que ela diria... É importante deixar que ela conduza os movimentos e as falas das personagens.

O pai ou a mãe é um facilitador; eu dou apoio e incentivo, mas as soluções partem da criança. Eu me limito a permitir que ela elabore e teste diferentes soluções para o seu problema.

Posso também recorrer a histórias, contos ou metáforas para lhe dar ideias e recursos.

► Os amigos dele não o querem no time

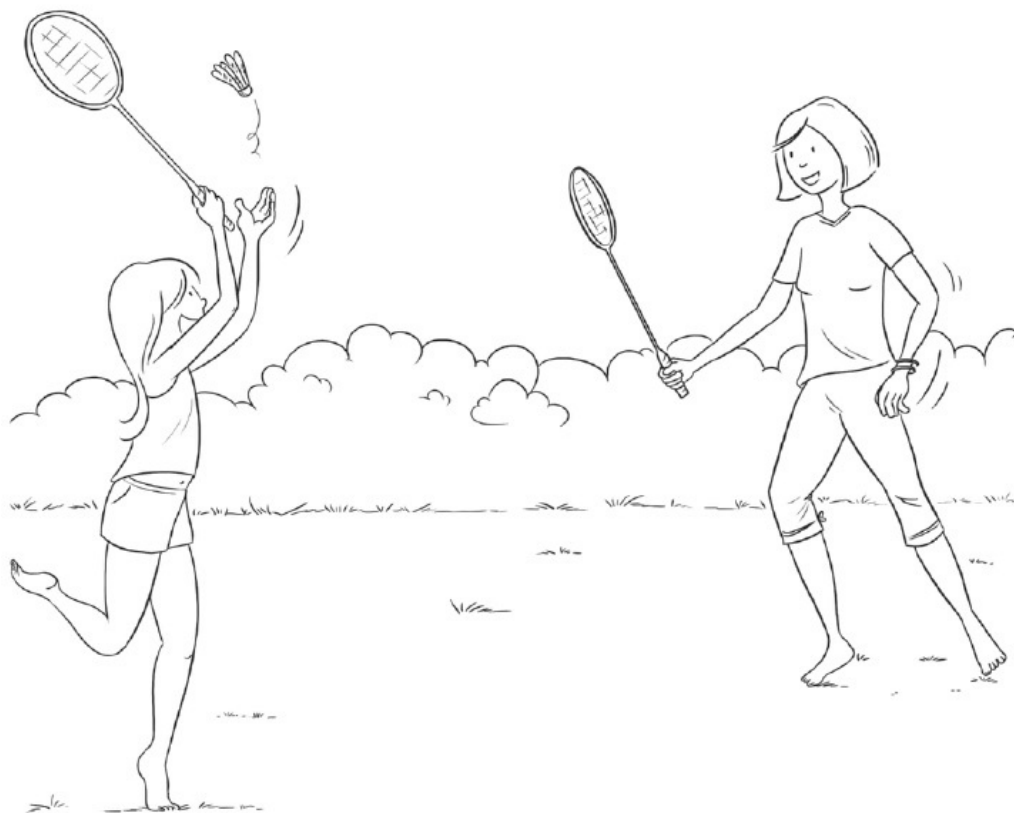


Todos os animais brincam (até as formigas e lagostas). Fazem isso para exercitar suas competências, para aprender a dominar seus impulsos, a se situar em relação aos outros e... por prazer.

Crianças que brincam desenvolvem melhores competências linguísticas e sociais, são menos agressivas e mais capazes de se mostrarem gentis com os outros, apresentam mais autocontrole e capacidade para pensar, manifestam melhores competências de autorregulação emocional e mais imaginação.

Brincar é coisa séria para a criança, é o seu trabalho. Ela nunca está perdendo tempo quando brinca. Nem nós, quando brincamos com ela. São tantas as competências a serem adquiridas: agarrar uma bola, dar um passe, fazer uma cesta, contar, brigar, se concentrar, perder...

Através das brincadeiras, o pai ou a mãe ensina ao filho as competências físicas, emocionais e sociais de que ele irá precisar com os seus pares.



Eu treino com ele (com paciência e levando em conta suas forças e fraquezas)!

► Ela quer ganhar sempre



Ela está trapaceando? Ele muda as regras em proveito próprio? E nós só perdemos? Nosso filho está aparentemente precisando ganhar (nesse momento) para restabelecer seu poder pessoal, porque se sentiu (ou ainda se sente) impotente.

Na verdade, talvez se trate de equilibrar as forças. Como adulto, você é naturalmente melhor na maioria dos jogos e brincadeiras.



Quando eu ganho do meu pai, me sinto bem! Me aquece por dentro. Me sinto FORTE! Depois que eu ganho de você, posso ir jogar com as outras crianças, não tenho mais medo de perder.

Para aprender a perder, a criança precisa se sentir forte, segura de si, poderosa. Precisa de nós para ganhar, ganhar e ganhar de novo, para armazenar assim uma sensação de poder e competência e adquirir segurança suficiente para depois aguentar perder para os amigos.

Para treiná-lo a perder, mostro para ele como eu faço! Não me interessa competir com meu filho de 7 ou 11 anos. Se ele fizer questão de ganhar, posso deixar que isso aconteça, às vezes ostensivamente, exagerando minha incompetência. Mesmo que certa disputa seja construtiva, meço minha força e não me esqueço do meu papel de educador/treinador/pai/mãe... nem do meu real objetivo: permitir que ele cresça, se sinta poderoso.

Quem é o mau perdedor quando um pai se nega a deixar o filho ganhar?

► Ele aponta a arma para mim



As pesquisas demonstram que brincar com armas, principalmente se são réplicas de armas de verdade, aumenta o nível de agressividade. Em compensação, pedaços de pau usados como espadas, espingardas, "Bang! Mãos ao alto!", pistolas de água coloridas... não só são inofensivos como permitem à criança explorar todo tipo de sensação, sentimento e emoção.



mas, pai, é brincadeira!



Que tal seguir o exemplo de Lawrence Cohen, que propõe ressignificar o brinquedo de guerra em “pistola do amor”? Assim, atendemos à necessidade de conexão da criança,

ao mesmo tempo que preservamos nossos valores não violentos! Humor e apego andam de mãos dadas!

Além de ser um jeito maravilhoso de ficarmos conectados com o nosso filho, ajuda-nos a relativizar a importância de alguns de seus comportamentos.

VEM, PAI! VAMOS
BRINCAR DE NOVO DE
“PISTOLA DO AMOR”!



► Quanto mais brinco com ela, mais ela quer brincar



Estamos cansados(as), esgotados(as), estressados(as), ou então nós mesmos nunca brincamos com os nossos pais e a intimidade não é fácil para nós. A criança sente isso. Brincamos e acarinhamos pensando na lista de compras, no trabalho que precisamos entregar ou na reforma a ser feita na casa. Fazemos os gestos, mas não de coração. Ora, só o coração pode encher o tanque.

Dez a vinte minutos de total presença e atenção à criança, sem nem atender o telefone, vão deixá-la feliz. E, na verdade, também vão nos deixar mais relaxados!

O melhor momento é pela manhã, ou assim que ela chega da escola, pois mais vale encher o tanque antes que o medidor indique pane seca e deixe o cérebro sob estresse! Quanto mais cedo intervirmos, menos tempo será necessário para encher o tanque até a borda.



Uma brincadeira já de manhã cedo resulta numa sensível diminuição de queixas, choros e brigas no decorrer do dia. As crianças brincam com mais boa vontade e mais tranquilamente entre si quando já brincaram com um dos pais e seu tanque está bem abastecido.

Brincar com a criança mostrando-se atento às suas emoções, interagir com ela, falar e ouvir influem no nível dos hormônios do estresse, na regulação de sua pressão e no seu índice de massa corporal.

Ou seja, quando a criança brinca com os pais, as dificuldades e situações estressantes têm pouco ou nenhum impacto sobre seus parâmetros corporais.

► Rir e brigar “de mentirinha”



Rir juntos permite descarregar as tensões, além de recarregar o organismo de ocitocina, o hormônio da felicidade. Tanto a criança como o pai ou a mãe se sentem plenos, felizes, saciados. E, afinal, um acesso de riso é muito mais agradável que um acesso de raiva! Nos sentimos bem juntos.

O riso cura, aumenta as defesas imunológicas, e rir juntos nos deixa mais próximos!



As guerras de travesseiro apaziguam as tensões familiares. Escolhendo um cômodo livre de objetos frágeis e com almofadas leves, desenhamos ou materializamos uma linha de separação e dividimos os grupos. Crianças de um lado e pais de outro, ou meninos de um lado e meninas de outro... e começa a bagunça! Gritos e desafios são bem-vindos. Em geral, tudo acaba num enrosco caloroso e em muita risada.

► A farra sempre acaba em choro?



Choros e conflitos que às vezes surgem podem estar sinalizando outra coisa. Graças à brincadeira, a criança se sente suficientemente à vontade para ousar expressar alguma dor. Suas palavras farão sentido se as transpusermos para outro contexto.



gosto de brigar de mentirinha com você, mas detesto quando você bate com muita força.

Quando ele diz que “não é justo”, suponho que talvez esteja vivenciando nesse momento algo que percebe como injusto. Resta saber o quê, escutando suas confidências à noite, na hora de ir deitar, no carro ou brincando.



Tanto meninos quanto meninas têm necessidade de se medir fisicamente. Com uma tônica um pouco diferente para cada sexo. Os músculos dos meninos vão logo se tornar potentes e eles terão que dosar sua agressividade. Filhotes de leão, de gato ou de cachorro... todos os mamíferos brincam de brigar para aprender a controlar o corpo e medir seus golpes. Descobrir os limites “dói” e faz parte do aprendizado. Os meninos aprendem assim a brincar de lutar e até a ficarem bravos sabendo medir a própria força. Quando se tem um corpo de homem, é importante saber dominá-lo para mais tarde não correr o risco de se mostrar violento com a mulher (ou os filhos) num momento de fúria ou exasperação.

Já as meninas serão menos fortes fisicamente ao se tornarem adultas. Por razões culturais, tendem a não expressar sua força. Precisam, portanto, de enfrentamento físico para ousar demonstrar seu poder e se afirmar. É especialmente importante opor-lhes resistência suficiente para que experimentem sua força e deixar que levem a melhor para que vivenciem sensações de potência e poder pessoal.



Definimos os limites da brincadeira por meio de regras: nada de socos, nada de joelhadas, não pode machucar. Quando alguém disser PARA, a gente para na hora!

Com vários filhos, pode-se definir as funções de cada um e organizar rodadas. Eu luto com a Maria. Thomas, você controla o tempo. E você, Hugo, vai ser o juiz. Depois a gente inverte os papéis!



Eu sou adulto e, portanto, fisicamente mais forte que meu filho. Não há por que exibir minha supremacia. O objetivo não é humilhá-lo. Muito pelo contrário, quero que ele experimente toda a sua força. Ao mesmo tempo que lhe oponho alguma resistência, deixo a criança levar a melhor. A queda de braço é uma alternativa interessante, mais fácil para alguns que têm dificuldade em brincar de luta. Também se pode fazer força enfrentando-se com as mãos, palmas contra palmas, de joelhos. A luta de polegares faz também muito sucesso e pode ser realizada em qualquer lugar, no carro ou até no restaurante!

2

Acolher suas emoções



Emoções são apenas emoções, ou seja, reações que surgem e passam! Ainda assim nos preocupam, nos desarmam... Quanto menor é a criança, mais ruidosamente as expressa, uma vez que seu neocórtex ainda não lhe permite temperar as reações de seu cérebro emocional. Interpretamos o choro como sofrimento e procuramos acalmá-la. Os gritos de alegria arrebatam nossos tímpanos. Acessos de fúria nos aborrecem. Ficamos sem

saber o que fazer face a seus medos ou decepções... e, quando ela expressa uma preocupação, achamos ser nossa missão resolvê-la.

As emoções só precisam ser ouvidas, acolhidas. A vida nem sempre é fácil. É importante poder dividir nossas emoções, ousar falar sobre o que dói, o que assusta, para não dar um nó no coração.

► Roubaram a borracha dela e outros probleminhas



Quanto mais você tenta me consolar ou resolver meus problemas, mais eu me sinto incompreendida, julgada, negada, rejeitada! Quando você me acusa, não fique surpresa se eu me fechar. Eu me faço de durona para não sentir.



Quando ela está se queixando ou sofrendo, ficamos transtornados. Isso significa que nosso circuito de estresse e preocupação está ativado.

E então tentamos nos proteger desse estresse... em vez de ouvir a criança! Dependendo do nosso estilo (um hábito adquirido desde a infância), mobilizamos dentro de nós os papéis de Salvador, Perseguidor, ou Vítima.

Enquanto Salvador, consolamos, assumimos o problema como nosso.

Como Perseguidor, insistimos na culpa do nosso filho: "E você, o que aprontou com ele?"

Como Vítima, nos queixamos: "É assim mesmo, nunca gostaram da nossa família."



Você não gosta que eu chore ou me queixe. É como se eu não tivesse o direito de sofrer. Se eu ponho um sorriso nos lábios e fico boazinha, está tudo bem. Só que aos poucos vou perdendo a confiança e até o contato com meu verdadeiro eu. E aí vou assistir a um desenho na tevê beliscando alguma coisa, para não pensar mais no assunto.



Toda vez que eu falo ou tento aconselhá-la, ainda que com a intenção de ajudar, impeço que ela mesma encontre uma forma de enfrentar seu problema. Não vale a pena mostrar que me viro melhor que ela!

Bastam algumas interjeições que demonstrem meu interesse: "Ah, é? Puxa vida!"



Não faço perguntas nem comentários... Deixo pairar o silêncio e consigo ouvi-la resolvendo seu problema sozinha! Ela se sente capaz disso.

Assim é que eu a acompanho na elaboração de um sentimento de identidade fundado na interioridade, e não na imagem que ela projeta.

Depois de um tempo de reconexão para restabelecer o vínculo, posso descrever o que estou vendo e reconhecer suas emoções.

► Ele chora

O VÍTOR ME CHAMOU DE
IMBECIL NO JOGO DE FUTEBOL!



NÃO SE PREOCUPE,
ISSO PASSA.

COITADO DO
MEU MENINO!

VAI VER
VOCÊ TINHA
APRONTADO
COM ELE!



O sentimento de exclusão gera hormônios da dor. Ser xingado pelos colegas é uma dura provação! Chorando, ele se livra de suas tensões. Depois vai poder refletir sobre a situação e encontrar alternativas.

PUXA, ESTOU VENDO QUE
ISSO TE FERIU PARA VALER!



Eu escuto... e tento ter a medida de sua dor. Posso recorrer a uma imagem mental: essas lágrimas estão cheias de toxinas, é como se um veneno precisasse sair para ele se liberar.

Para não me deixar atingir em cheio por todo esse sofrimento, visualizo na minha frente uma tigela na qual recolho mentalmente o líquido venenoso.

► Ela treme depois que já passou



Confundimos muitas vezes a emoção com sua mera expressão, ou seja, a fase de liberação das tensões.

A emoção, na verdade, teve início muito antes. Trata-se de uma reação em três fases: susto, tensão, descarga.

1. O organismo se prepara para reagir.
2. Ele nos fornece a energia de que precisamos para agir.
3. Uma vez passado o perigo, a expressão (por exemplo, tremedeira, choro, queixas) descarrega as tensões e o corpo volta à calma.



Depois que passa o perigo, o organismo dos mamíferos é atravessado por espasmos e reações antes de retomar suas atividades.

O sistema nervoso autônomo permite que nos adaptemos ao meio ambiente mantendo o equilíbrio interno do corpo. Ele é composto por dois sistemas:

O sistema *simpático* ativa as reações de luta ou fuga.

O *parassimpático* permite que o corpo retorne ao estado de equilíbrio. O choro é uma reação ativada pelo sistema parassimpático. Lágrimas, espasmos, tremores são manifestações da volta do organismo à calma.

Evito tranquilizá-la, incito-a a “pôr tudo para fora”, principalmente se ela estiver paralisada. Acolho suas lágrimas imaginando recebê-las num recipiente que seguro à minha frente (para não me deixar atingir pelo sofrimento dela).

► Ela está furiosa

Se a criança está furiosa, podemos sugerir que ela bata numa almofada reservada para esse fim, a *almofada da raiva*. Essa técnica, porém, pode não ter tanto resultado se não for corretamente empregada. De fato, gestos curtos e rápidos, como bater com os punhos numa almofada ou *punching-ball*, não têm o mesmo impacto que movimentos amplos.

Para descarregar as tensões da raiva numa almofada, é importante erguer bem as mãos acima da cabeça antes de bater (de modo a abrir bem o plexo), respirar profundamente e mobilizar os músculos largos. Gestos curtos e rápidos tendem, ao contrário, a reforçar o sentimento de impotência e a raiva.

Essa pode, no entanto, ser uma etapa intermediária antes de deixar de tremer e de finalizar com respirações profundas.



Pode acontecer de o movimento aumentar a excitação ao invés de induzir o relaxamento. É esse o caso quando o cérebro está sobrecarregado em crianças muito sensíveis cujos circuitos cerebrais estão hiperativados.

As crianças precisam então se sentir seguras, contidas, recompostas. Sentir no corpo uma pressão firme (e carinhosa) irá acalmar seu sistema de alarme.



Ponha as mãos nos ombros dela, ou nos quadris, e pressione firmemente, respirando tranquilamente. Nossa respiração aos poucos vai acalmando a dela. Com o tempo, ela pode aprender a se recompor sozinha abraçando a si mesma com força.



► Ele tem medo de cachorro



Brincar ajuda a criança a se sentir ouvida e compreendida em suas emoções e necessidades, e lhe permite experimentar a posição de Perseguidor (o cachorro agressivo, o médico que aplica a injeção, o professor que grita...).

Essa posição de poder lhe possibilita assimilar melhor a experiência e restaurar seu sentimento de segurança. Ele se sentiu frágil e impotente, e agora, com a brincadeira, reencontra o seu poder pessoal.



Adoro rir, ainda mais quando você ri comigo! Me sinto tão bem! Te amo!

Ele é o cachorro “de mentirinha”, eu assumo a posição inferior, me finjo de assustado, apavorado, chorando. Tomo o cuidado de fingir exageradamente para ficar bem claro que se trata de uma brincadeira.

► Uma hora ela está um doce; em outra, tem um ataque de fúria



não sei por que tenho esses ataques. De repente eu me irrita, fico mal, dá vontade de quebrar tudo.



Será emoção? A intensidade da reação, a brutalidade da explosão indicam outra coisa. A criança talvez esteja passando por uma situação difícil e reprimindo suas emoções. Ela explode em determinados momentos quando as barreiras da repressão cedem, isto é, face a uma enésima frustraçozinha, ou quando está cansada.

Que idade ela tem? Se está entrando na puberdade, os hormônios estão em ação e podem desencadear variações de humor. Não há por que sentir-se agredido enquanto ela está se transformando!

A outra explicação é entérica, isto é, se encontra no intestino, que é o nosso segundo cérebro. O intestino contém cem milhões de neurônios e funciona de modo independente em relação ao primeiro cérebro. Os efeitos da “má alimentação” ainda estão começando a ser explorados, mas os resultados já são esclarecedores.

Em caso de explosão violenta, o primeiro fator a ser considerado é o açúcar. Pois é! O açúcar não implica apenas riscos de obesidade. Em algumas crianças (e adultos) sensíveis, ele altera o humor, perturba a atenção e pode torná-las agressivas. Outros alimentos também podem causar problemas emocionais e comportamentais.

Se meu filho pede açúcar o tempo todo (ou produtos salgados ao paladar, mas feitos a partir de farinha branca), se cai facilmente no choro ou tem acessos de raiva, se dramatiza e tem reações exacerbadas, se é impulsivo e age sem pensar, se diz “não” o tempo todo ou se mostra resmungão, se não consegue se concentrar ou concentra-se tanto que esquece de todo o resto, ou até se não tem amigos na escola, ele pode simplesmente ter algum problema com o açúcar.

Exames permitem ao médico detectar uma dificuldade na regulação da glicemia. Mas efeitos já podem ser verificados após 24 horas de supressão de todo açúcar branco. Não custa testar. Mas tome cuidado: se a criança consome muito açúcar, é importante diminuir sua quantidade gradativamente. Uma supressão brutal pode desencadear reações de abstinência.

3

6 a 7 anos
A idade do imaginário

ONTEM EU VI UM "TITANESCOSSAURO"
DESTE TAMANHO NO MUSEU. ELE ATÉ
MEXEU UM POUCO A PATA! MAS EU
NÃO FIQUEI COM MEDO!

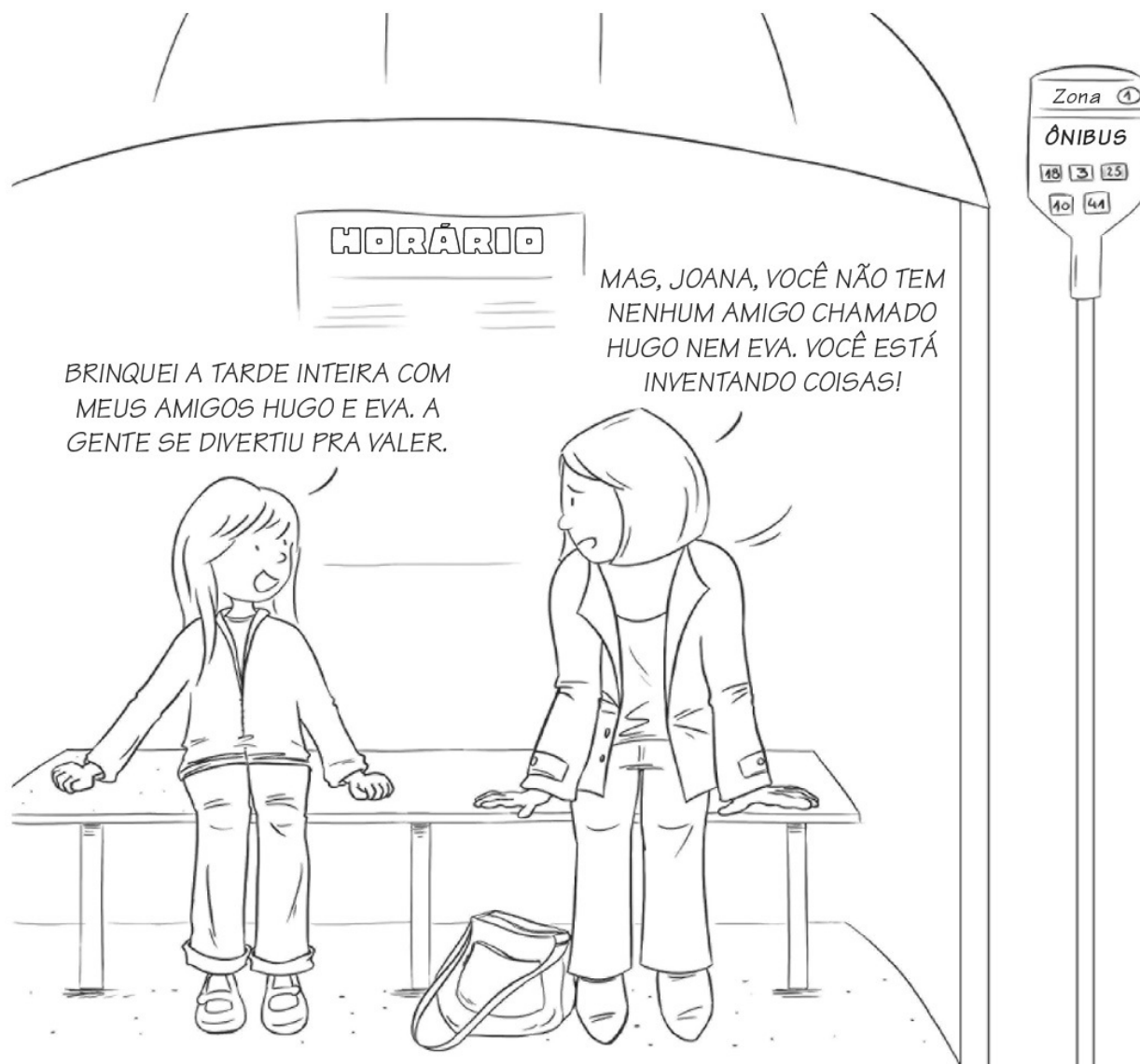


Até os 7, 8 anos, uma criança não distingue, como nós adultos, o real do imaginário. Ela conta histórias... e lhes atribui o mesmo nível de realidade que ao "real". Mas nem tudo que aos olhos dos pais não é verdade é necessariamente mentira.

Nós também contamos histórias, vibramos ao ler um romance e nos identificamos com os personagens! Os pequenos brincam muito com seu imaginário. Inventam palavras, brincam com elas. Mas, embora brinquem com seu imaginário, costumam a entender que os outros façam o mesmo e

não conseguem perceber ironias nas brincadeiras. Levam tudo o que dizemos ao pé da letra, o que os torna extremamente sensíveis a zombarias.

► Ela tem amigos imaginários



Antes dos 7 anos, nem cabe falar em mentira. Entre 5 e 10 anos, a maturação dos lobos sensitivos do cérebro às vezes desencadeia estranhos fenômenos. A criança que ouve a voz do pai falando com ela, embora o pai não esteja presente, não está louca nem mentindo. É a zona auditiva do cérebro se ativando, aquela zona que se ilumina quando se

fala consigo mesmo. A criança está se familiarizando com o fabuloso carro de corrida que é o seu cérebro.

Nessa mesma fase, consta que duas em cada três crianças têm um amigo imaginário (às vezes vários!) por um tempo mais ou menos longo. Esse amigo tem nome, a criança o vê e pode descrevê-lo.

Isso não significa que a criança tenha dificuldades para fazer amigos de verdade. Trata-se, de certa forma, de uma projeção de certas partes suas, que ela vivencia como sendo externas a ela. Aos poucos, ela irá integrá-las como diferentes componentes de sua personalidade. Esse amigo pode ter medo do escuro ou ser muito ciumento, liberando assim a criança desses sentimentos. E esse amigo também irá assumir um bocado de "erros": "Foi o Hugo que derrubou o prato."

Podemos acolher o amigo imaginário, deixar que a criança lhe reserve um talher à mesa, do mesmo modo como acolhemos o urso de pelúcia ou a boneca. Sabendo que o amigo invisível é uma "parte" de nosso filho, também podemos utilizar esse canal para nos comunicarmos com ele e tocar em temas sensíveis e difíceis de abordar diretamente com a criança. "O que a sua amiga Eva acha quando escuta seu pai e eu brigando?"

► Ele mente para mim



Antes dos 7 anos

Antes dos 7 anos, e até mesmo depois, às vezes a criança quer agradar os pais. Se a mãe pergunta com ar contrariado “Foi você quem fez isso?”, a criança entende que ela está brava e responde: “Não fui eu.” Ela dá a resposta esperada. Dizer a “verdade” não tem muito significado para ela, que não percebe que o que se espera é que diga que foi ela. Ainda não compreende bem a noção de responsabilidade (que virá a partir dos 7 anos). Por outro lado, quando confessa que foi ela, não é necessariamente verdade! Se achar que isso deixará a mãe mais calma, é o que ela vai fazer.

Em outras situações, quando a criança conta uma “mentira”, pode ser que esteja expressando um desejo. Ela o descreve como se já tivesse se realizado, pois o vê na sua cabeça. Como antes dos 7 anos os limites entre o real e o imaginário são incertos, e como ela ainda não domina totalmente a gramática, a criança descreve o que viu sem especificar que viu dentro da sua cabeça. Ao fazer isso, às vezes a criança está “dizendo” outra coisa, falando de algo que a incomoda. Se o que ela diz é “mentira” em relação à situação presente, talvez possa ser verdade em relação a alguma outra coisa.

Após os 7 anos

A criança de 7 anos gosta de fazer o certo, de ser a melhor. Chega a acusar os outros pelos próprios erros, de tanto que sente a necessidade de proteger a própria imagem. Acusações, críticas ou uma simples constatação de fracasso são por demais dolorosas. Ela pode também mentir ou dissimular a verdade por medo de um castigo. O melhor jeito de evitar que ela minta é não lhe causar medo ou vergonha e ser sempre uma pessoa de confiança, com a qual ela possa se abrir.



As crianças aprendem por imitação. Elas nos observam. Somos os seus modelos. Querendo ou não, ensinamos através de nossos comportamentos diários. Tomo então o cuidado de não mentir para ela, nem mesmo “para ela não sofrer”.

HOJE EU NÃO
VOU TRABALHAR.



OK, VOU DIZER QUE O
SENHOR ESTÁ DOENTE.



NÃO, EU NÃO ESTOU DOENTE.
DIGA QUE HOJE EU VOU
FICAR EM CASA E PRONTO.



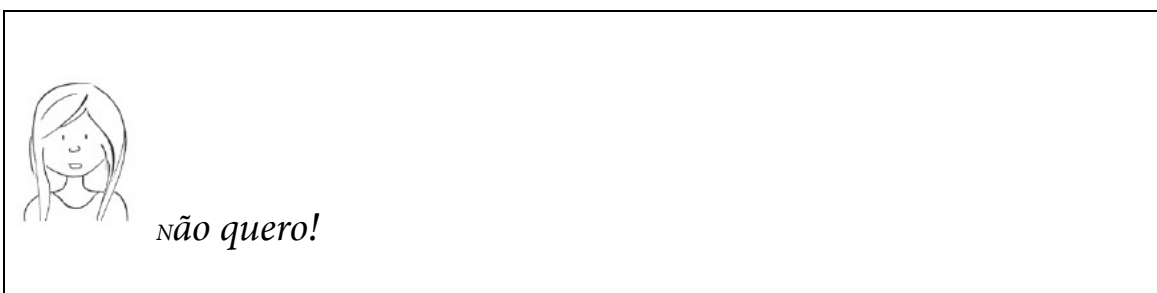
VOCÊ NÃO DISSE
PARA ELA QUE
ESTAVA DOENTE?



NÃO.
PORQUE EU
NÃO ESTOU
DOENTE.



► Ela não quer nem provar



Quase toda criança passa por uma fase em que se mostra especialmente difícil à mesa. Isso faz parte do desenvolvimento natural do cérebro. Chamada de neofobia (fobia à novidade), essa reação é particularmente intensa entre 4 e 7 anos, quando 77% das crianças recusam comer alimentos que não conhecem. Os pais, muitas

vezes, acham que, se ela provasse, iria gostar, mas, nessa fase, provar não as faz mudar de ideia. Somente a partir dos 7 anos elas poderão descobrir que, afinal, não é tão ruim assim.

Ater-se a alimentos conhecidos é uma questão de segurança. Na fase crítica, até mesmo um alimento apreciado, mas apresentado de forma diferente, pode ser recusado.

Caso o problema persista e se torne realmente incômodo, pode merecer uma atenção especial. Se a criança só aceita comer um mesmo e único alimento em todas as refeições, talvez haja uma ansiedade pedindo para ser ouvida.

Uma criança degusta mais facilmente uma fruta ou um legume que ela própria colheu, escolheu ou cozinhou.

Posso lhe ensinar algum vocabulário sensorial, “Isso é picante/doce/crocante”, para evitar o refúgio em termos como “gosto/não gosto” ou “faz bem/mal para a saúde”.

Quanto mais familiarizados estamos com um alimento, mais gostamos dele, como demonstrado por inúmeras experiências. Não é porque uma criança recusou um alimento um dia que não vamos oferecê-lo nunca mais. Um pouco mais tarde, ela pode vir a gostar. Um alimento oferecido várias vezes acaba por se tornar familiar e deixa de desencadear reações de rejeição/perigo/estranhamento.

Na escola ele come de tudo! Sim, ver os outros comerem com prazer incita à imitação. Também em casa devemos comer com prazer. É contagiante!

4

7 anos
A idade da razão

*QUANDO SAIO DA CAMA DE MANHÃ,
PRIMEIRO EU TOCO O CHÃO COM A
MÃO. NUNCA LEVANTO COM O PÉ
ESQUERDO.*



Sete anos! A idade da razão e dos por quês. A criança faz perguntas sobre a vida, a morte, o Universo. As zonas verbais do cérebro se desenvolvem. Sua linguagem fica mais precisa, ela aprende com facilidade, adquire vocabulário. O crescimento neuronal na região cerebral chamada área de Broca permite à criança começar a entender a ironia e o sarcasmo. A

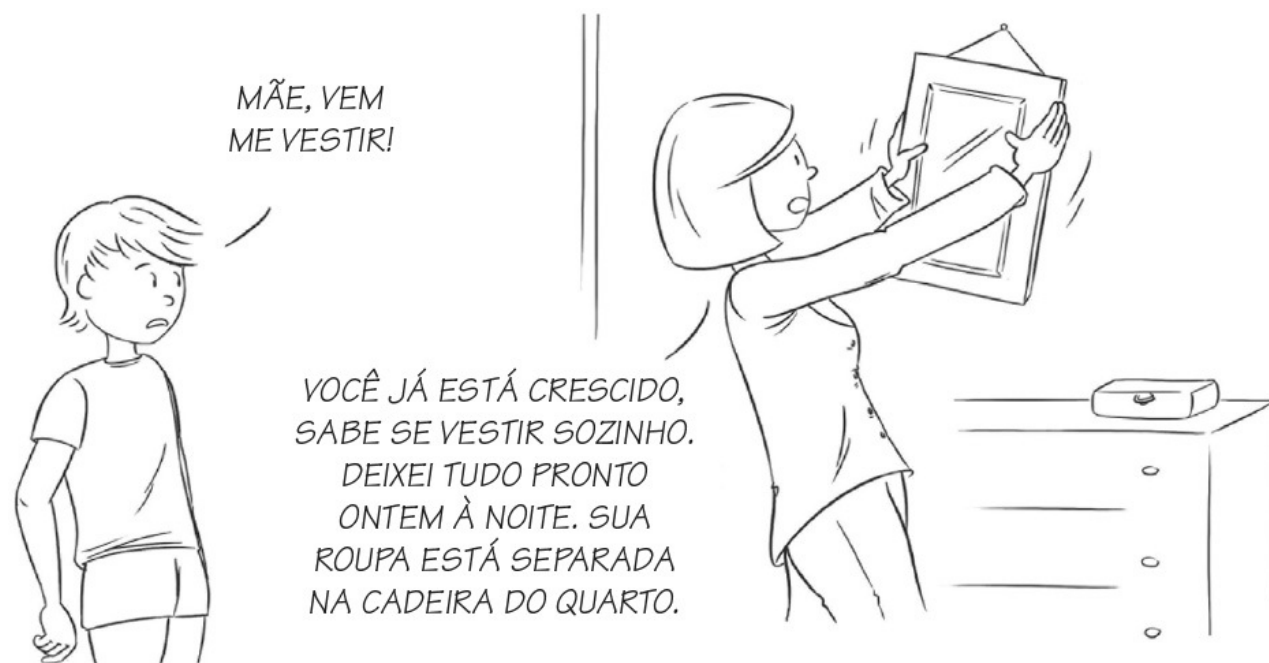
atividade elétrica do cérebro ganha mais coerência. Aumenta a densidade das sinapses no lobo frontal. Seu pensamento se torna (um pouco) menos egocêntrico. A criança compreende a lógica, a reversibilidade, compreende agora que, se A é maior que B, isso também significa que B é menor que A. E que a forma não altera o volume. Ela agora é capaz de intencionalidade, embora os conceitos de honestidade e desonestidade permaneçam problemáticos.

A criança de 7 anos quer acertar, quer ser a primeira, a melhor, quer ser perfeita. Tende a se mostrar crítica em relação a outras crianças que se comportam "mal".

As vias entre o lobo frontal e o sistema límbico se fortalecem, o que lhe permite maior controle sobre seus impulsos, maiores independência e capacidade de organização.

Na maioria das vezes, já é capaz de conter suas ações. Mas não se pode esperar demais: até os 8 anos ainda não consegue guardar na cabeça mais de cinco instruções ao mesmo tempo. Aos 7 anos, ela já está grandinha, mas ainda é pequena!

► Ele se nega a se vestir sozinho



Não me sinto capaz de nada. Vejo a minha roupa em cima da cadeira, mas... não sei o que fazer com ela. Não fui eu que deixei tudo arrumado.



Os pais às vezes emitem mensagens contraditórias. Quando a mãe deixa as roupas do filho arrumadas, ele pode entender o seguinte: "Faço isso porque você não é capaz." A passividade da criança está diretamente ligada a esse sentimento de incompetência. Embora não consiga ficar bravo com a mãe, sente-se pequeno e despreparado.

Deixo o meu filho arrumar suas coisas sozinho. Quando ele me pede uma ajuda que me parece injustificada na idade dele, pergunto a mim mesma: o que andei fazendo no lugar dele?

Percebo que essa atitude é uma mensagem que não necessariamente tem a ver com a roupa. Ele se sente pequeno e despreparado em alguma situação da sua vida. Na escola? Na casa do pai? Da avó? Eu o escuto para descobrir.

► Eles não ajudam a fazer nada em casa



Achamos que os filhos torcem sistematicamente o nariz para as tarefas domésticas. Talvez isso esteja ligado à maneira como apresentamos as coisas. Estamos tão convencidos de que essas são tarefas desagradáveis e que eles só irão cumprir se os obrigarmos a isso que alternamos ordens, pedidos, recompensas e punições, o que não é nada motivador.

Ora, a criança precisa se sentir independente. De modo que, quando dizemos para ela fazer... ela não faz!

Realizar juntos tarefas úteis para todos reforça o sentimento de pertencimento, propicia a satisfação de saber fazer, o sentimento de ser útil, de saber cuidar de si mesmo, e reforça a autoestima – sentimentos aos quais as crianças são sensíveis, como todo ser humano.

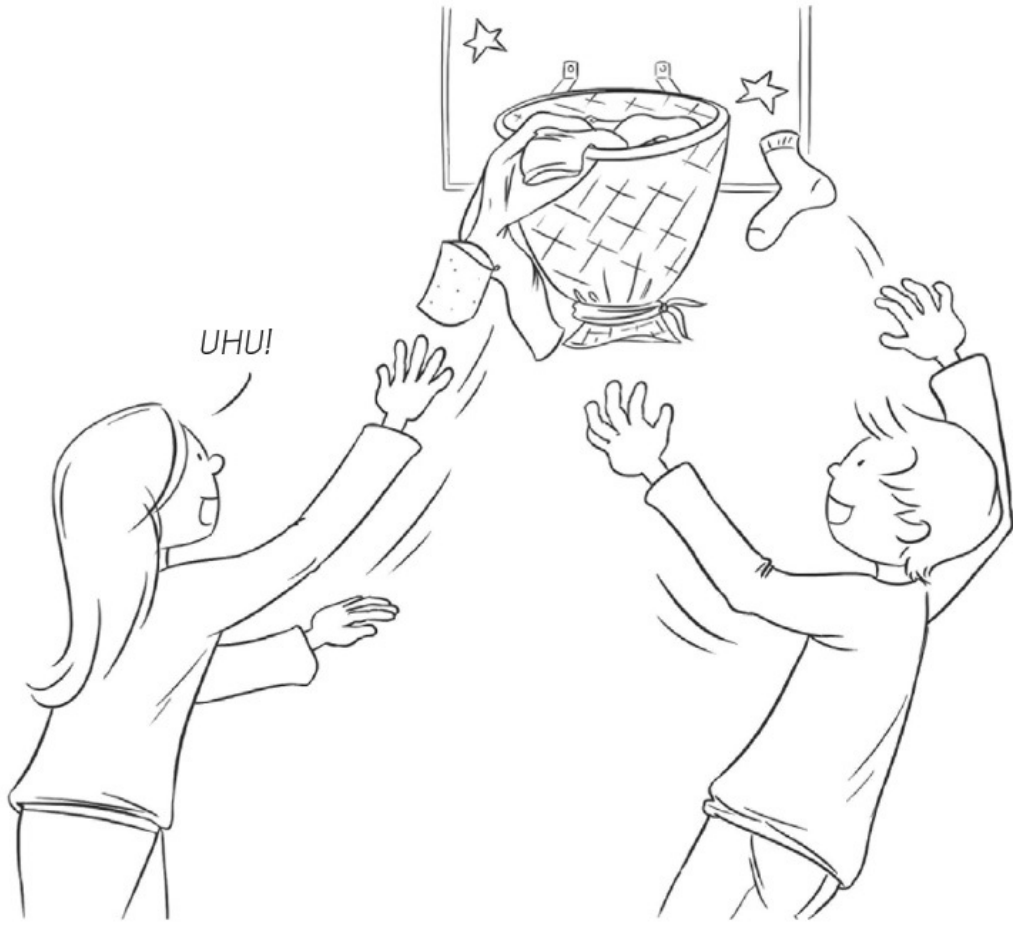
O QUE ESTIVER DENTRO DO
CESTO VAI SER LAVADO;
O QUE NÃO ESTIVER, NÃO
VAI SER LAVADO.



E se apresentássemos a tarefa como uma oportunidade de adquirir uma nova competência ou mais autonomia?

Por incrível que pareça, é mais provável que a criança queira passar o aspirador de pó na sala do que tirar a mesa do café, justamente por ser mais difícil. Uma tarefa que não exige atenção não é muito valorizadora. Como, aliás, acontece com nós mesmos...

Não adianta esperar que as crianças ergam a tampa do cesto para colocar a roupa suja. Sejamos criativos para facilitar a ação, e que o aspecto lúdico predomine.



► Ele faz xixi na cama



Não faço xixi por querer! Quando você briga comigo, fico com vergonha. Toda noite fico com medo de dormir e molhar a minha cama, e isso me estressa... Por que eu não sou igual às outras crianças?



Apenas 7% das crianças nunca fizeram xixi na cama! Quinze a 20% das crianças de 5 anos fazem. Aos 10, ainda são 6%, e mais de 2% aos 15.

Embora todos os pais observem que esses “pequenos acidentes” ocorrem principalmente quando a criança está passando por um momento

de estresse, fazer xixi na cama não tem necessariamente um motivo psicológico.

Há, para começar, uma importante dimensão genética. Se os dois pais tiveram problemas de enurese, o risco para a criança é de 77%. Além disso, a bexiga é controlada pela ínsula, uma zona do sistema límbico no cérebro que regula uma série de funções (entre elas, as emoções). E, quando essa zona apresenta algum pequeno atraso de desenvolvimento, o controle esfínteriano se mostra imperfeito. A criança consegue controlar os esfínteres durante o dia, mas à noite, quando a atividade cerebral consciente é desligada, o controle não basta para evitar acidentes, principalmente em caso de fadiga ou estresse.

Fazer xixi na cama é raramente um sintoma isolado, já que a maturação do cérebro impacta necessariamente outras competências ou zonas do corpo.

Ele sofre de prisão de ventre, é difícil para comer, é hiperativo, tem dificuldade para se concentrar, não consegue manter o foco, tem eczema, cacoetes, TOC...? Ninguém nunca disse que isso tudo podia estar ligado? Pois é. Mas não se preocupe, é possível fazer alguma coisa. Não se trata de colocar uma estrelinha no calendário no dia em que ele não fez xixi, e sim de fornecer o alimento de que seu cérebro precisa para amadurecer corretamente, e de sugerir movimentos alternados que irão estimular as zonas envolvidas (ver Conclusão, 6. Alimentando o seu cérebro). Acontece também de a enurese estar diretamente ligada a alguma intolerância alimentar.

Se a criança torna, de repente, a fazer xixi na cama, isso muitas vezes se deve ao estresse. Ouvir um pouco as emoções dela, sem julgamento, e ajudá-la a desatar o nó que se criou na sua cabeça poderá acabar com os xixis na cama. Caso perdure a situação, é aconselhável consultar um médico.

Uma vez que o estresse só agrava o problema, nada de acusações e punições. Amor e segurança serão os pontos de partida para ir mais fundo e tentar identificar o estresse que está na origem do sintoma.

• Encher seu tanque de amor

A culpa não é minha, nem dele. Explico que seu cérebro se desenvolveu superbem em algumas zonas (e descrevo suas competências) e não tão bem em outras, por enquanto. Tudo bem, com o tempo isso se ajusta!

Enquanto isso, compro um protetor de colchão impermeável. Deixo um lençol limpo facilmente acessível no meio da noite.

- **Alimentar e estimular a maturação cerebral**

Faço com ele exercícios bilaterais (ver Conclusão, 7. Exercícios físicos para auxiliar no desenvolvimento do cérebro). Depois de lhe explicar o impacto do açúcar e dos aditivos alimentares, ajudo-o a deixar de comer esses alimentos e escolher outras fontes de prazer.

Privilegio uma alimentação que sustente a maturação de suas células cerebrais (ver Conclusão, 6. Alimentando o seu cérebro).

- **Necessidade de liberdade, de poder pessoal**

Eu lhe ensino a trocar os lençóis e pôr os molhados na máquina. Não como castigo, claro, mas porque a responsabilidade reforça o sentimento de autoestima, algo difícil para quem ainda faz xixi na cama. Difícil não se sentir “sujo” e pior do que os outros.

- **Identificar as eventuais fontes de estresse**

O que pode estar sendo difícil para ele nesse momento? Estará com algum problema? Será que há emoções que ele nunca expressa, que ficam reprimidas, dando origem ao seu estresse? Há algum tipo de pressão, de preocupação na família? Alguma mudança, algum fato importante?

- **Paciência**

Desnecessário explicar, não é?

► Ela não suporta etiquetas



Não é exagero. A etiqueta lhe causa mesmo muita coceira. Trata-se de uma disfunção da integração sensorial. Crianças assim não suportam costuras ou a textura de determinados tecidos.

Ficam nuas sempre que possível, são muito exigentes quanto à posição de suas meias nos pés. Seu cérebro interpreta o estímulo como uma agressão.

Posso ajudar na maturação da integração sensorial com massagens, rolando uma bola de tênis nas costas dela. Uma pressão mais forte é muitas vezes mais bem tolerada que movimentos muito suaves. Vou diminuindo gradativamente a pressão, até acostumar a criança a tolerar, ou mesmo apreciar, o roçar de uma pena em seu corpo.

Como o açúcar branco e os corantes alimentares parecem exacerbar a hipersensibilidade, ajudo minha filha a reduzir seu consumo.

► Ele quer comer sempre a mesma coisa e só se mostra difícil com a mãe



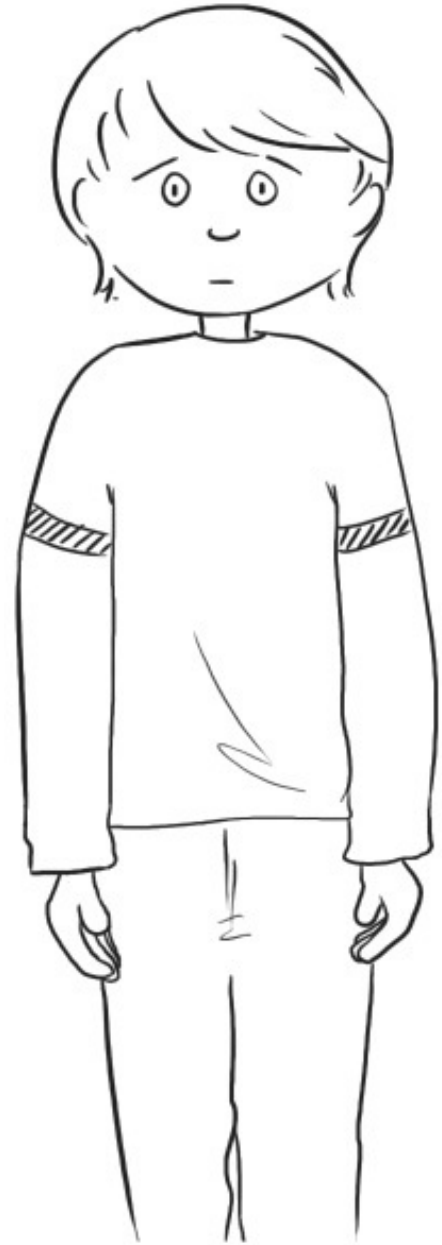
Ele tem sempre dor de barriga, prisão de ventre, fica inchado ou alterna fezes duras e moles? Fica tenso, irritado ou até agressivo e meio violento, ou, ao contrário, meio sonhador ou desatento demais? Isso pode ser causado por distúrbios como cólon irritável, colite funcional, porosidade intestinal ou intolerância alimentar. As intolerâncias mais comuns são ao glúten ou a determinadas proteínas do leite de vaca.

Um refluxo gastroesofágico pode também causar, durante as refeições, uma dor que a criança não menciona. Ela diz apenas "Não estou mais com fome" ou "Não gosto".

Não é que ele não goste, é que a comida lhe causa dor.

Com o pai, ou na escola, ele come de tudo, ou quase. É só com a mãe que ele se mostra difícil. Pois é! A mãe é a figura de apego. Aparentemente, a criança está tentando lhe dizer alguma coisa. A pista mais provável é a da emoção reprimida.

Atenção! Se a criança demonstra seu problema somente para a mãe, na maioria das vezes é porque o conflito está em outro lugar, talvez seja relacionado ao pai, à escola ou a outra coisa qualquer.



Uma criança que só quer comer um tipo de alimento não está fazendo birra. Autoridade não vai resolver seu problema. Nada de jogos de poder à mesa. Observo:

ela apresenta outros sintomas? Quais são os distúrbios associados? Consulte um especialista: um fonoaudiólogo, um psicoterapeuta, um terapeuta familiar...

Também pode ser que essa reação de recusa se deva a algum conflito interior. A criança não pensa "Vou rejeitar a comida para incomodar a minha mãe", mas ela não está bem, está com algum peso no coração. Está com o intestino preso, não tem fome e só alguns alimentos "passam".

► Ele mastiga a carne mas não consegue engolir



Um mensageiro do cérebro não está cumprindo a sua tarefa: a serotonina. O cérebro está encarregado de zelar por nossa segurança. Se a serotonina interpreta erroneamente um cheiro ou uma textura como perigosos, desencadeia uma reação de estresse (aceleração cardíaca e respiratória, transpiração) e interrompe a motricidade bucal para proibir o acesso ao estômago do suposto veneno. O órgão vomeronasal, situado na base do nariz, aciona um processo defensivo: o reflexo nauseoso.

A criança não consegue mais engolir! Não é “psicológico”. Um parto traumático, uma predisposição genética ou uma debilidade bioquímica pode estar na origem dessa hipersensibilidade oral. O problema pode se manifestar durante a mastigação, que estimula esse reflexo.



Certos cheiros, para outras pessoas mal perceptíveis, são absolutamente repulsivos para a criança que tem essa hipersensibilidade. Tente lembrar da sua infância... além disso, um dos pais deve ter tido esse problema quando pequeno. Os fonoaudiólogos sabem identificar e dessensibilizar essas crianças por meio de massagens intrabucais específicas.

Outros sentidos não raro são também exacerbados. As crianças podem não suportar claridade intensa (visão) ou tapar os ouvidos ao escutarem barulhos (audição). Podem não gostar de ser tocadas, se angustiar por não sentir os pés encostando no chão (equilíbrio) ou, pelo contrário, apreciar particularmente fortes estimulações sensoriais.

Acessos de raiva, reações de angústia e retraimento social também podem fazer parte do quadro do hipersensível.

Um trabalho progressivo de estimulação sensorial múltipla irá ajudar na dessensibilização. Sentir os cheiros, os contrastes térmicos, atividades de equilíbrio, massagens... Tudo que possa vir a estimular a integração sensorial é útil.



► Ela quer um sutiã



Mãe, por que eu não posso me vestir igual às outras meninas? Não é justo. Todas as minhas amigas usam. Elas implicam comigo, me chamam de bebê.



Infelizmente encontram-se à venda nas lojas de departamentos sutiãs com bojo ou enchimento destinados às meninas de 8 a 10 anos, forrados com espuma para dar a ilusão de seios. Sexualizar as menininhas não é um favor que lhes fazemos.

O foco aqui é escuta, empatia, firmeza e acompanhamento.

“Entendo que você queira ser igual às outras. As suas amigas têm sutiã. Mas, aí é que está, um sutiã serve para sustentar os seios, e você ainda não tem seios... (ESCUTA) Você quer se sentir uma mocinha? Que outra coisa faria você se sentir uma mocinha? (ESCUTA) Além disso, cada idade tem seus lados bons... (ESCUTA) Você quer que a gente pense juntas no que seria legal dizer para as meninas que implicam com você?”

5

8 anos

A idade das regras e dos projetos



Aos 8 anos, o cérebro atinge 93% do seu peso adulto. A zona pré-frontal, que gera a antecipação e a consciência do outro, inicia um salto de crescimento. A criança começa a se projetar no futuro, a se envolver em projetos. Já é capaz de levar em conta a perspectiva e as necessidades do outro, mas continua bastante autocentrada e enxerga as coisas em preto e

branco, verdadeiro ou falso. Percebe que os outros têm sentimentos de raiva, medo ou tristeza parecidos com os seus.

A criança de 8 anos é movida por um imenso desejo de acertar. Até por volta dos 10 anos, as regras têm grande importância a seus olhos. Ao mesmo tempo que resiste a ordens e argumenta, também sente orgulho ao cumprir uma tarefa e gosta de organizar, dirigir. É capaz de resolver problemas de forma concreta, de prestar mais atenção, mas pode inverter as letras. Sua autoimagem ainda é frágil. Desanima facilmente.

O cérebro de uma criança de 8 anos não está apto a tirar proveito de um erro ou de uma observação negativa, à diferença de um adolescente de 12 anos e, é claro, de um adulto, cujo cérebro é mais ativado por comentários negativos que pelos positivos.

► Ela fica correndo para lá e para cá e fazendo bobagem

AQUI TEM PAPEL E LÁPIS PARA VOCÊS ANOTAREM O NOME DOS SEUS QUADROS PREFERIDOS.



O tédio induz ao estresse. Quando nossos pensamentos vagueiam sem que nada atraia nossa atenção, a atividade neuronal aumenta. O consumo de glicose e oxigênio (e, logo, de energia) é superior ao exigido para a realização de uma tarefa específica.

Dar um direcionamento construtivo para a energia da criança será sempre mais eficaz do que brigar com ela... e é até, como veremos, mais eficaz do que prometer uma recompensa.

Direcionar a atenção de uma criança e orientar seu cérebro para uma atividade evita que ela fique exposta a uma quantidade de estímulos que não saberia administrar. Ela tentaria gerir essa sobrecarga com atividades desordenadas, focalizando um desejo (pacote de balas, passeio...), com um ataque de irritação, etc.

Encarrego-a de algumas missões:

Na feira, procurar os cereais ou escolher as frutas.

No museu, escolher, em cada sala, a sua obra preferida. Se houver várias crianças, cada uma poderá defender sua opinião perante as outras... Isso toma tempo? Não, muito pelo contrário: faz ganhar tempo!

► Ele mente para os amigos

CARA! A MINHA MÃE É
SUPERDURONA COMIGO.
ELA NÃO ME DÁ NADA!



NOSSA!



preciso que você se interesse por mim, que me admire!



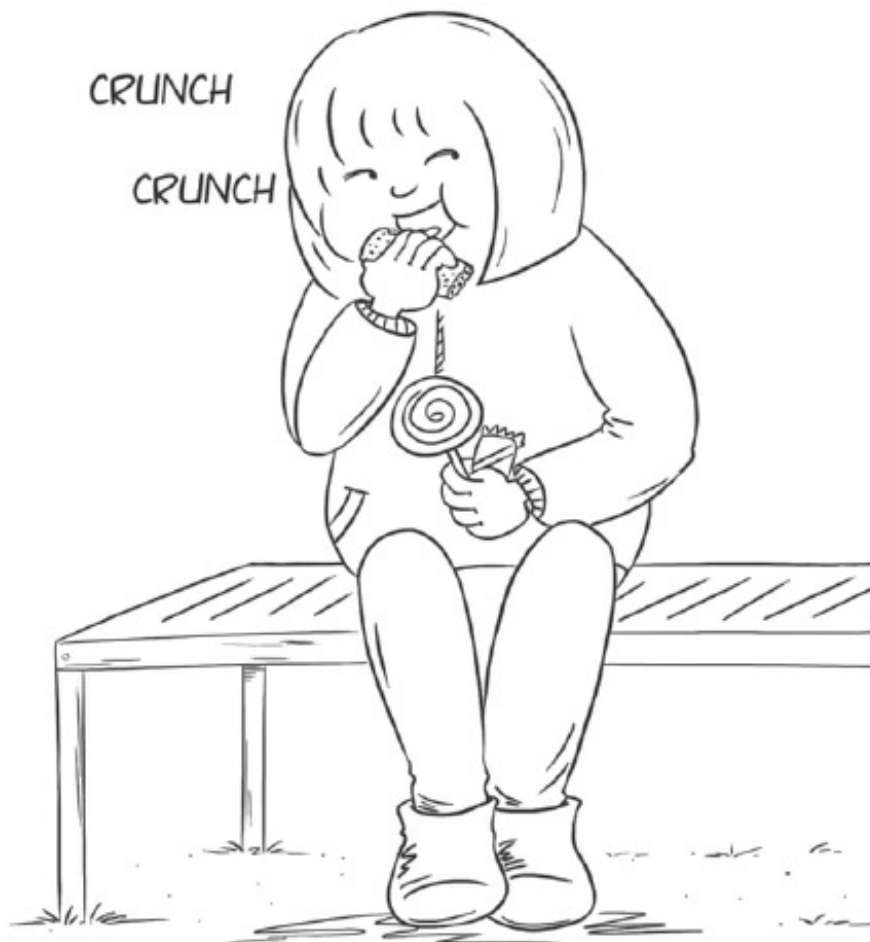
Ele, quando se gaba, não sente que está realmente mentindo!

Está apenas tentando incrementar seu status social. É importante ponderar que hoje em dia, infelizmente, ter pais severos, ficar de castigo e se dar mal na escola aumentam o status social de um menino... Ele então é visto como durão e é respeitado enquanto tal, tanto pelos outros meninos quanto pelas meninas.

Se o ouço gabar-se para os amigos – seja contando que seu pai é piloto de caça, seja que sua mãe vai matá-lo se ele tirar nota baixa –, escuto e analiso a situação antes de reagir impulsivamente.

Se ele usa essas estratégias, talvez suas integrações sociais não sejam tão tranquilas como ele diz.

► Ela sempre faz o que é proibido!



Para as crianças de 8 anos, a proibição ainda é um convite à transgressão, pois, mesmo que seu cérebro lhes permita refletir, elas ainda agem de acordo com o que chama sua atenção. Além disso, as proibições são muitas vezes expressas como ordens. Ora, os exames de imagem funcional do cérebro mostram que as ordens não mobilizam o cérebro frontal. A criança, portanto, não pensa na situação. Ela faz (ou não) o que lhe mandam, mas não incorpora a pertinência do comportamento solicitado nem desenvolve qualquer consciência da consequência de seus atos. Por outro lado, o cérebro frontal confere aos humanos seu livre-arbítrio e uma imperiosa necessidade de se perceber no controle da própria vida.

Rebelar-se contra a autoridade, experimentar por si própria, sentir-se livre não são atributos de crianças mal-educadas, mas de qualquer ser humano.

As proibições focam a atenção no comportamento problemático, ao passo que regras e permissões focam a atenção da criança no comportamento desejado. Reformulo minhas frases em termos de permissões, informações e instruções.

Meu objetivo é fazer a criança pensar, ajudá-la a mobilizar seu cérebro frontal, de modo que ela elabore seu senso de responsabilidade e desenvolva a autodisciplina. Tenho todo o interesse em ensinar ao meu filho, mais do que a obediência, o respeito às regras úteis para a vida em comum.

Dar o exemplo é, sem dúvida, o caminho mais eficaz para ensinar o respeito às regras e às leis. Para ancorar o aprendizado, expresso em voz alta o que acontece comigo quando me defronto com uma lei ou uma regra, como uma proibição de estacionar ou de conversar dentro do cinema.

► Crianças odeiam limites... e adoram regras!

TAREFAS	Sofia	Daniel	Papai	Mamãe
Arrumar sala	X			
Louça			X	
Quarto		X		
Ração para o gato				X
Varrer			X	



A vida em comum necessita de regras. E regras não são limitações nem proibições. São uma moldura. Tal como as regras de um jogo, elas não visam limitar, e sim organizar. As crianças as respeitarão com mais boa vontade se puderem participar de sua elaboração.

O pai ou a mãe conhece uma série de perigos que a criança não calcula, além de ser responsável por sua saúde. Seu papel é claro: dar assistência e proteção ao filho. Repreender todo comportamento ou todas as palavras capazes de ferir parece ser algo universal e justificado. Uma formulação dessas atitudes em termos de proibição será, contudo, pouco eficaz.

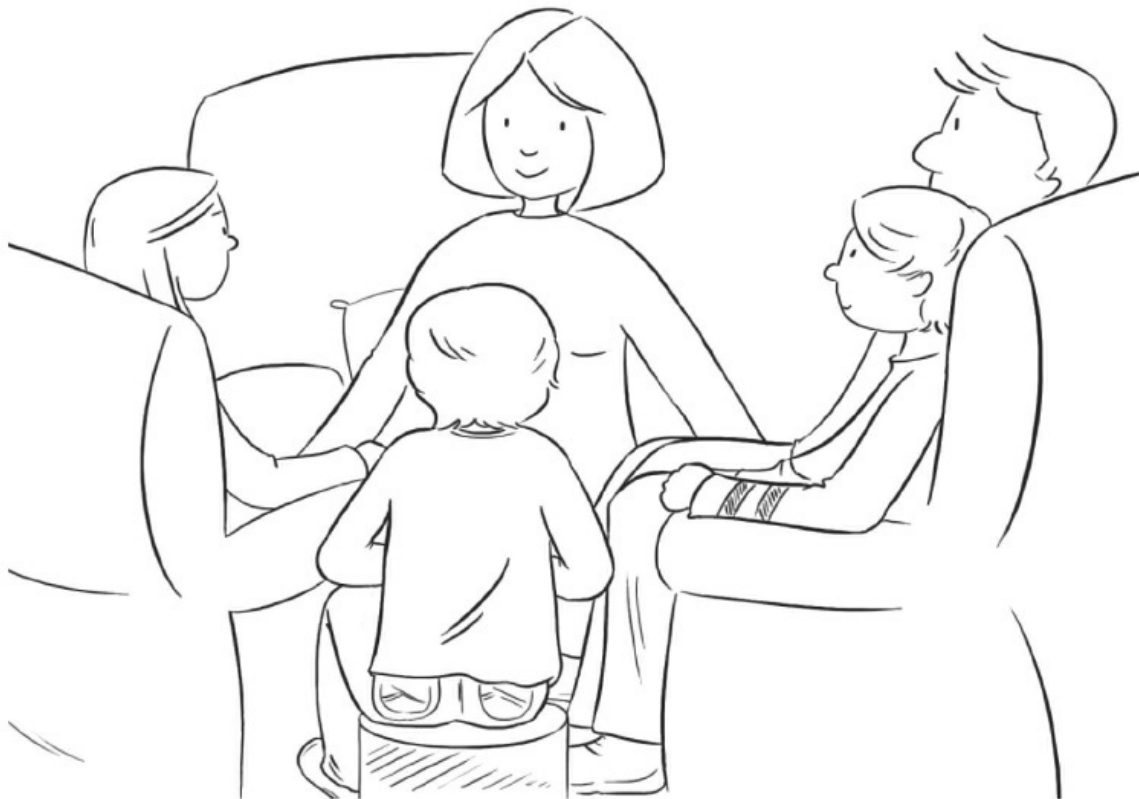
Mais eficaz será uma regra formulada como um procedimento: "Em caso de conflito, nada de palavras que machucam, nada de tapas; conversamos entre nós ou conversamos com os pais." Está claro que a regra diz respeito a toda a família. O pai e

a mãe não podem fazer algo que seja proibido ao filho. Caso contrário, a criança poderá associar a proibição a um sentimento de impotência, se estiver em situação de inferioridade. Se estiver em posição de superioridade, poderá ficar tentado a aproveitar para se vingar em alguém mais fraco.

Assim que a criança tem idade para compreender e discutir regras, elas devem ser decididas em família. De início, crianças habituadas a obedecer tendem naturalmente a exagerar, testando essa nova autonomia, mas logo se mostram capazes de elaborar autênticas regras de vida em comum.

Transgressão? Problema de comportamento? Reunião geral no sofá, que se estende até o problema ser resolvido. Cuidado: o sofá não é um tribunal nem um espaço para a criança “se explicar e se comprometer a mudar”. A ideia é fazermos juntos, e não submetermos a criança a isso.

No caso de famílias com vários irmãos, essas reuniões irão prevenir um bom número de brigas. Em vez de serem tentadas a resolver suas diferenças com uma briga, as crianças podem solicitar uma reunião familiar para o estabelecimento de regras. Assim as educamos para a ideia de que as regras servem para preservar e regular as relações entre as pessoas.



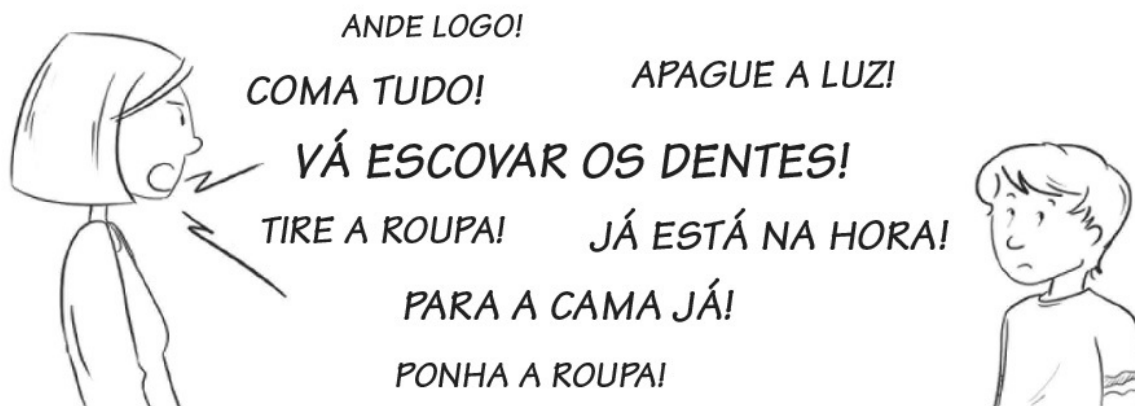
► Ele finge que não ouve



Nós, pais, gostamos de falar. Enquanto as meninas conseguem mais ou menos escutar nossos discursos, os meninos têm mais dificuldade. Não que sejam menos inteligentes; é simplesmente porque a zona verbal do seu cérebro se desenvolve mais tarde que a das meninas. Eles estão ocupados em instaurar outras redes neuronais em seu sistema nervoso central, voltadas para o movimento, para o domínio do corpo. A conexão entre recepção verbal e áreas associativas ainda não está totalmente amadurecida. Habitado às nossas broncas, o menino deixa de escutar já na segunda palavra! Sem contar que 3% a 10% das crianças têm distúrbios auditivos (dois meninos para cada menina). Se gritamos um

pouco mais alto, ele se encolhe, se isola, cria uma proteção contra o mundo exterior... e nós passamos a considerá-lo inatingível. Tocar num menino possibilita obter sua atenção. Por outro lado, às vezes os pais têm a impressão de estar o tempo todo dando ordens e determinando ações. Você já contou quantas ordens uma criança escuta ao longo do dia? Pode fazer um teste: pegue papel e lápis e marque um pauzinho cada vez que lhe der uma ordem. E então?

VISTA O PIJAMA!



Estou cansado de você estar sempre dizendo o que eu tenho que fazer. Você me trata como um bebê.



A intenção dos pais ao dar uma ordem em geral é positiva. "Finalmente, preciso dizer o que eles têm que fazer..." Mas o que os filhos captam, nas entrelinhas, é que não são capazes de saber por si próprios... e isso é desvalorizador, desresponsabilizador, desmotivador...

É claro que, numa emergência, a submissão às ordens é importante. Mas, a não ser nessas situações extremas, ordens são contraproducentes.

Como já foi dito, entre 7 e 10 anos as crianças gostam de regras e gostam de fazer o certo! Então por que estimular sua rebeldia? Às vezes,

para completar, os pais ainda tendem a fazer longos discursos, para que elas “entendam”. Mas esse palavreado todo sufoca as crianças, que deixam de prestar atenção.

O pai ou a mãe então tenta culpabilizar a criança, para que ela compreenda o que “fez de errado”.

Cansada, na melhor das hipóteses a criança acaba se sentindo envergonhada, e a vergonha raramente é uma boa motivação. O objetivo não é ela se sentir em falta, e sim que aprenda.

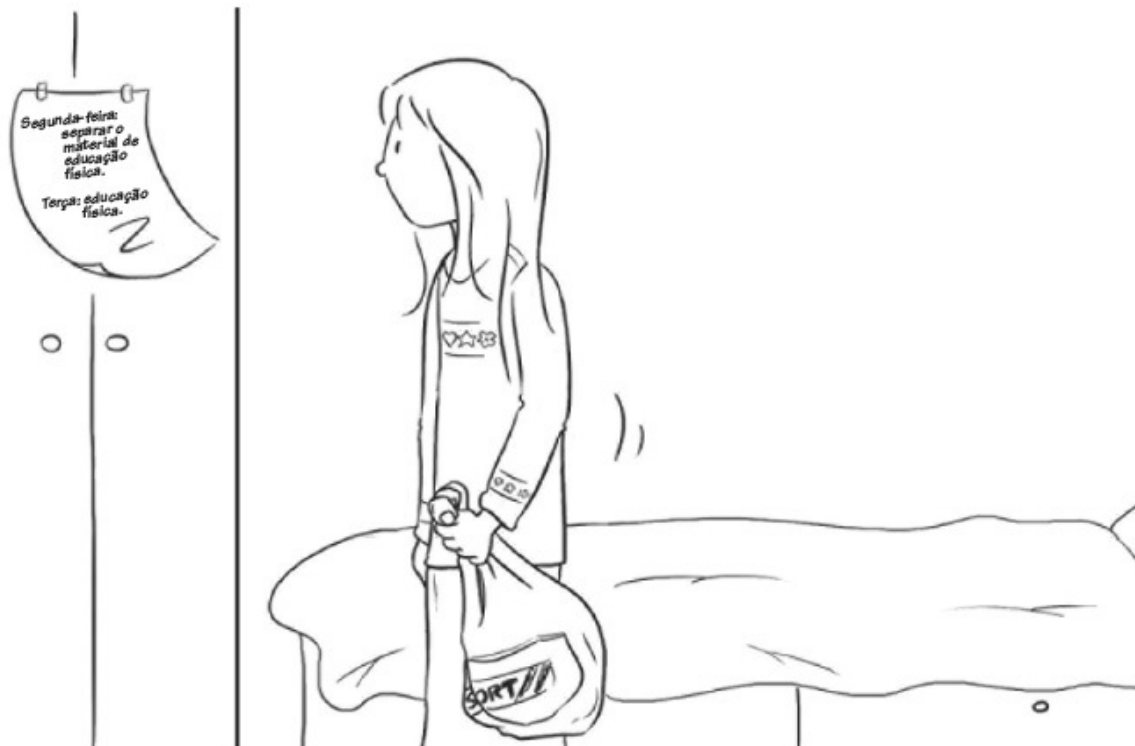
Dirigindo apenas a atenção da criança para o objeto, sem ordem nem imposição, e, principalmente, sem construir nenhuma frase, a incitamos a mobilizar seu cérebro frontal. Seu cérebro secreta dopamina, o hormônio da motivação, da ação voluntária. Tal como a ocitocina, esse hormônio reduz o estresse e inibe os sistemas do medo e da raiva.

Com certeza será necessário mais do que um lembrete até que ela comece a guardar espontaneamente seus tênis ou lembrar de separar o material para a educação física, mas... observemos!



Para ganhar em eficácia e serenidade, sou breve! Sempre que possível, limito-me a uma só palavra, pronunciada em tom neutro, visando apenas dirigir sua atenção para o objeto – “Banho”, “Luz”... – e permitir que ela mobilize seu cérebro frontal.

► Ela não respeita as regras



Um lembrete por escrito irá poupar muitos gritos. As crianças ainda estão muito focadas no presente. Se não respeitam as regras, não é necessariamente por má vontade. Prova disso é o fato de elas reagirem tão bem a um lembrete, desde que ele não seja acusatório. Um bilhete escrito é surpreendentemente eficaz. Chama a atenção, não culpabiliza, não tem um tom agressivo... e deixa a criança livre. Ela lê, sente-se ativa e estimula o seu cérebro frontal.



► Ele é insuportável



Se você diz que eu sou “insuportável”, só pode ser verdade. Você é meu pai e gosta de mim. Se você não me suporta, então eu sou mesmo um menino mau. Eu não devia estar aqui. E, quando você diz que eu só faço besteira, dá vontade de fazer mesmo!



O que o pai acha difícil de aguentar não é a criança, mas o seu comportamento, a situação ou, mais precisamente, as emoções e tensões que essa situação desperta dentro dele. Quando o pai diz “Você é insuportável” isso significa, na verdade: “Não sou capaz de lidar com essa situação, minhas emoções estão transbordando. Eu lhe dou poder sobre mim e sobre as minhas emoções.”

Esse poder conferido pelo pai deixa a criança muito insegura. E isso ativa suas reações de defesa, que são agressividade, fuga ou congelamento... Cria-se um círculo vicioso. Além disso, definir a criança dessa forma significa, por um lado, que não há o que ela possa fazer para melhorar, e, por outro, que ela precisa se ajustar a essa definição.

Digo que estou nervoso e respiro fundo três vezes para me acalmar antes de me dirigir à criança.

► Ele merece um castigo



Achamos que nossos filhos funcionam como nós, mas eles ainda não têm um cérebro igual ao nosso. Experiências conduzidas por cientistas demonstraram que somente a partir dos 12, 13 anos o cérebro da criança lhe permite aprender com os erros!

Se castigos educassem, há muito que a espécie humana já não cometeria mais crime nenhum. É bem verdade que os castigos não são de todo ineficazes. São muito eficazes... para aliviar o castigador, que tem a sensação de retomar o controle da situação. Assim, fica difícil entender por que ainda são empregados apesar de suas inúmeras desvantagens (ver Conclusão, 8. As desvantagens dos castigos).

Além de ineficazes a longo prazo, os castigos podem até se revelar contraproducentes, já que os meninos, em especial, se orgulham dos castigos que recebem, pois aumentam sua popularidade. Não só lhes conferem um status de durão junto aos outros meninos como reforçam seu sucesso junto às meninas.



Os castigos, portanto, não ajudam em nada. O pai exerce uma autoridade natural. Se essa autoridade é reconhecida, não há necessidade de ser autoritário. Já gastamos tempo suficiente nos contrapondo aos nossos filhos; isso só leva a brigas cotidianas e a inúmeras quebras de vínculo. Considere a situação pelo paradigma do apego.

Quando estou irritado a ponto de apelar para o castigo, respiro! Lembro que o castigo não vai melhorar o comportamento do meu filho. Me acalmo para conseguir pensar numa alternativa mais eficaz.

Sou a figura de apego da criança, que ela toma como referência para orientar seu comportamento. Seu cérebro está o tempo todo escaneando as minhas reações: *É esse o caminho? Estou seguro? Posso ir? Você está satisfeito(a)? Será que eu consigo? Você confia?...*

Mesmo que aparentemente não escute o que eu digo, ela observa e assim vai construindo sua atitude moral. Mas é a longo prazo que vou ver os resultados.

Privilegio o apego em toda e qualquer circunstância, sempre deixando claros os meus valores e dando o exemplo.

► Ela é desastrada

OBA! A ANA VEM BRINCAR AQUI
EM CASA HOJE À TARDE!



Não muito tempo atrás, aplaudíamos seus mínimos progressos: *Uau, você pegou o chocalho... Parabéns, você está andando... Você conseguiu montar a torre de cubos...*

Mas, assim que as crianças crescem, pode acontecer de nos concentrarmos nos seus troçoços. Elas conseguem realizar muitas novas tarefas, mas só registramos as vezes em que esquecem o estojo na escola, quebram um objeto ou tiram uma nota baixa.

Jamais nos permitiríamos gritar com uma amiga porque ela comete um erro de ortografia ou de cálculo, não põe a quantidade certa de sal na comida ou derruba o bule de chá. Por que gritamos assim com os nossos filhos?



Que zona do cérebro da criança queremos mobilizar? Gritos e acusações ativam a amígdala.

Diante do perigo, os hormônios do estresse são liberados no organismo e as zonas superiores do cérebro (as que servem para pensar) são inibidas.

Agressão, fuga ou congelamento são as reações sugeridas pelo cérebro do menino ou da menina. Diante do pai ou da mãe, a criança fica paralisada... mas pode liberar essas tensões em outro momento.

Ao ouvir uma frase que começa com *Você*, a criança tem sentimentos de medo, vergonha, culpa... mas seu cérebro não lhe permite avaliar o problema nem sua responsabilidade.

Em compensação, quando iniciamos a frase por *Eu*, a atenção da criança se foca naturalmente em nós e ela consegue nos escutar quando apenas descrevemos os fatos e expressamos como vivenciamos nossos sentimentos e necessidades.



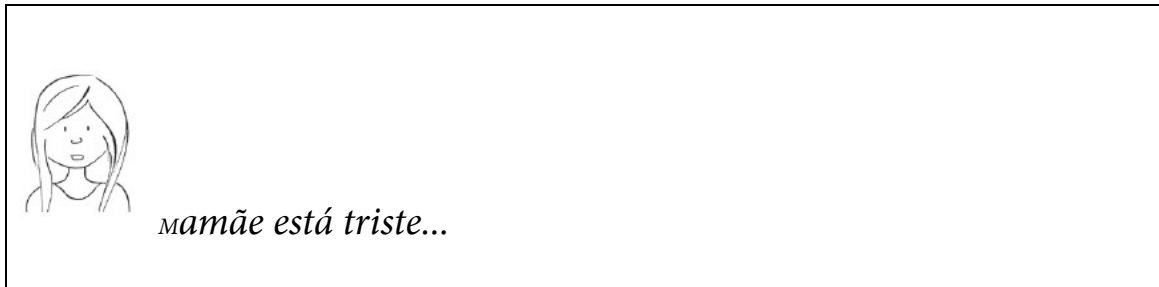
Nossas reações emocionais impactam nossos filhos bem mais do que imaginamos, pois, através de seus neurônios-espelhos, a criança sente aquilo que sentimos. Esses neurônios se ativam quando observamos alguém executar uma ação intencional (ou até quando imaginamos essa ação) e permitem a imitação, a compreensão do outro e a empatia. Se expressamos a tristeza que sentimos, a criança irá senti-la e lamentar ter quebrado o objeto que nos era caro. Nossos filhos são mais capazes de empatia do que supomos. A empatia é algo natural e é inibida pelo medo.

As emoções são contagiantes, para o bem e também para o mal: quando gritamos, seus neurônios fazem com que ela sinta nossa ansiedade e nossa fúria! E isso é mais que suficiente para deixá-la paralisada. Gritar com uma criança porque ela nos machucou ou quebrou alguma coisa pode

impedi-la de avaliar o impacto do seu comportamento sobre os nossos sentimentos!

Só nos resta ensinar à criança a reparar os seus erros.

Nesta ordem: 1. Restaurar o vínculo. 2. Consertar os eventuais danos materiais.



E AGORA JOGUE OS CACOS NO LIXO. A VASSOURA E A PAZINHA ESTÃO DENTRO DO ARMÁRIO.

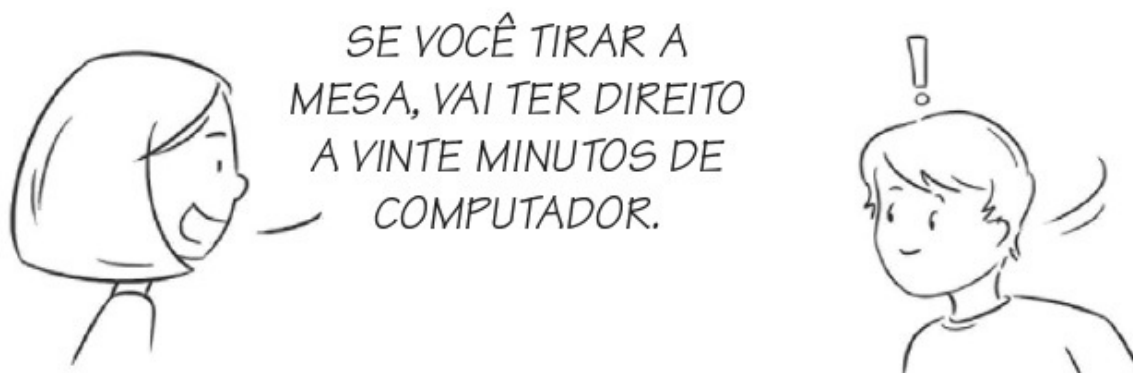


A criança menor, entre 3 e 5 anos, passa dias repetindo: “Esbarrei na mesa e o vaso caiu e quebrou, e você ficou triste, aí eu te consolei e jogamos os cacos no lixo.” Ao que a mãe, a cada vez, responde com paciência, interesse e ternura: “Sim, quando você esbarrou na mesa, o meu vaso caiu e se quebrou e eu fiquei triste e você me consolou e jogamos os cacos no lixo.” Com mais idade, a criança interioriza esse discurso. Mas, mesmo que não o diga em voz alta, nem por isso deixa de precisar do apoio da mãe. A menção ao vaso quebrado, acompanhada de olhares afetuosos, mostra para a criança que a relação não se desgastou. Cuide sempre para que isso não se transforme em algo negativo.

Não se trata de esquecer rapidamente o episódio nem de “perdoar” o gesto da criança, uma vez que não foi um *erro*. Ela assim não teria como aprender com o incidente. É necessário relembrar o ocorrido e explorar os sentimentos de cada um dos protagonistas para que a criança possa se conscientizar do impacto dos seus atos.

As vezes, uma bela sessão de risadas, brincadeiras ou farra em cima da cama será necessária para a criança ter certeza de que a relação não se rompeu e que o vaso não era mais importante que ela.

► Ele só funciona na base da recompensa



Os pais recorrem a recompensas com o objetivo de motivar a criança. Na verdade, todos os estudos demonstram que recompensas desmotivam. É bem verdade que estimulam a obediência a curto prazo; a longo prazo, porém, revelam-se não só ineficazes, mas também nocivas.



***Legal!** Vou ganhar um tempo de computador... Nunca mais tiro a mesa espontaneamente! Além disso, vou aumentar a tarifa, da próxima vez vou querer trinta minutos!*

Meninas do sexto ano foram incumbidas de ensinar um novo jogo para meninas menores. Para algumas, foram prometidas entradas de cinema em função do desempenho de suas alunas. Resultado: as meninas que ensinaram sem recompensa se mostraram mais pacientes, didáticas e eficientes do que as que tinham por objetivo obter o prêmio.

As meninas que buscavam recompensa se irritavam mais facilmente, avaliavam negativamente suas pequenas discípulas por não aprenderem tão rápido, eram menos claras em suas explicações e, no final, suas alunas não entenderam tão bem o jogo quanto as alunas daquelas a quem não fora prometido nada.



Oferecer um benefício em troca de uma ação equivale a dizer que esta ação não tem nenhum valor em si. “É, mas sem a promessa de uma recompensa ele não faz mais nada”, dizem os pais. É verdade. E mesmo quando se trata de jogar um jogo que lhes teria dado prazer!

Foi o que demonstrou uma experiência em laboratório em que alguns jovens eram pagos para atingir um determinado nível num jogo de computador. Assim que foi anunciado um intervalo, eles pararam de jogar, ao passo que aqueles que vinham jogando sem remuneração continuaram jogando por prazer.

Pois é! Quando desaparecem os outros motivos para se cumprir determinada ação, a recompensa se torna necessária e, rapidamente, já não é possível abrir mão dela. E, como as crianças vão se acostumando, as

recompensas precisam ser cada vez maiores para continuarem motivando e a criança tende cada vez mais a fazer o mínimo necessário para obtê-la.

Além disso, a recompensa acaba fatalmente funcionando como castigo caso a criança não a obtenha (“Você não cumpriu o combinado, então não pode ir ao circo”).

OBRIGADO PELA FORÇA,
VIZINHO. ASSIM QUE A
GENTE TERMINAR EU TE
DOU 20 REAIS.



Podemos dar pequenos presentes à criança para premiar uma conquista, com a condição de que não seja sistemático e, principalmente, não seja previamente combinado.

► Eles estão sempre querendo mais



Na maioria das vezes, só quem “combinou” foram os pais. Como o cérebro frontal das crianças não foi acionado, elas não se sentem responsáveis por seus atos. Quando veem um sorvete, seu desejo não é refreado, já que seu cérebro não estabeleceu conexão prévia entre o objeto do desejo e a limitação. Tudo ficou só na zona verbal. Elas lembram perfeitamente do que os pais disseram, mas... o que foi dito não é páreo para o que a simples visão do sorvete provoca no cérebro delas. (Essa imagem desencadeia a liberação de uma dose de opioides, que estimulam seu núcleo accumbens, o circuito do prazer e da recompensa.)

*É SEMPRE ASSIM! A GENTE
NUNCA GANHA NADA!*



O limite imposto pelos pais, que as crianças talvez tenham aceitado porque não estavam em presença do objeto, tem agora pouquíssima força. É preciso uma enorme energia psíquica para que a criança consiga renunciar ao sorvete, ou, melhor dizendo, renunciar à intensa satisfação e ao prazer antecipado da degustação do sorvete.

Quanto menos os pais organizarem sozinhos e com antecedência o que acontecerá no dia, mais a criança se sentirá responsável. O sentimento de responsabilidade irá alimentar suficientemente seu cérebro para ela não precisar de uma dose extra de açúcar para se estimular.

TEMOS QUE NOS PREPARAR PARA PASSAR O DIA
NA PRAIA AMANHÃ. O QUE PRECISAMOS LEVAR?

QUEM FAZ A LISTA?

UMA BOLA, OS
PÉS DE PATO E A
MINHA MÁSCARA
DE MERGULHO...

EU FAÇO.



Para as crianças não ficarem reféns de seus desejos, podemos ajudá-las a fortalecer seu cérebro frontal e, assim, fazer de antemão o elo entre a emergência do desejo e a reflexão.

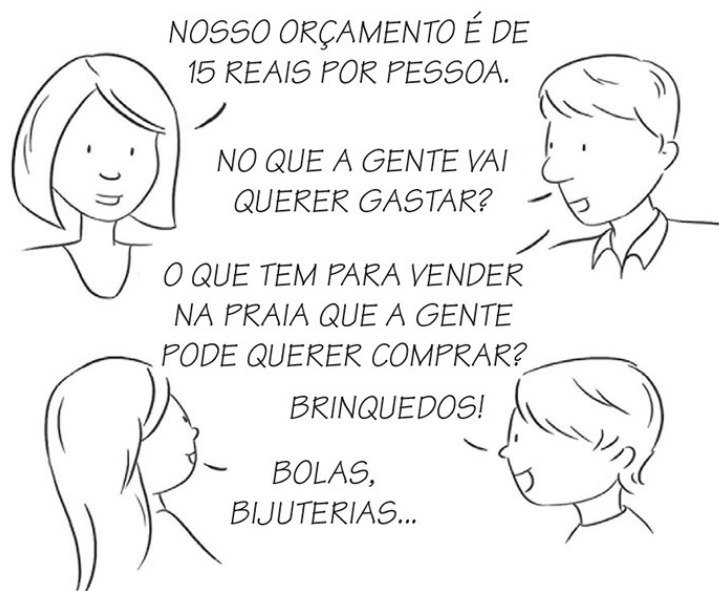
Assim, quando o sorvete aparecer no seu campo de visão, ela irá estimular a decisão tomada pelo cérebro frontal... e será bem mais fácil para a criança resistir.

AGORA QUE JÁ
FIZEMOS A LISTA,
QUEM VAI CUIDAR
DO QUÊ?



EU FAÇO OS
SANDUÍCHES.





E ENTÃO, COMO É QUE VOCÊS VÃO USAR OS SEUS 15 REAIS?



6

9 anos
Justiça e perfeição



Perfeccionismo e espírito de justiça caracterizam a criança de 9 anos. Ela gosta de fazer certo, critica a si mesma até achar que está perfeito. É mais senhora de suas reações face à frustração e desenvolve capacidades de introspecção. A criança ainda se preocupa em fazer o que lhe pedimos, mas começa a perceber que os pais, ou as figuras de autoridade de modo geral,

nem sempre têm razão. Embora sua percepção do mundo seja mais flexível, ela ainda pensa em termos de bem e mal, com pouco espaço para as diferenças de opinião.

Gosta de regras complexas, rituais, códigos e linguagens secretas. Essa é também a idade das coleções, como já bem perceberam os fabricantes de brinquedos. De tampinhas de cerveja (dos pais ou catadas na rua) a cartas de baralho, ela coleciona um pouco de tudo. Assim organiza o mundo, institui regras de classificação dos objetos. (Coleções pessoais são preferíveis aos produtos da indústria de brinquedos, que já vêm com regras prontas.)

Ela gosta de planejar, organizar e perseguir objetivos, mas, embora já tenha mais tenacidade, a persistência ainda não está presente. A criança se envolve em algo, mas logo deixa para lá e passa para outro assunto.

Os amigos adquirem mais importância. O interesse pelo sexo oposto começa a despontar, mas em tom de brincadeira. As crianças de 9 anos se interessam por sua aparência, cuidam do visual, mas permanecem bastante conformistas, buscando mais ser iguais às outras do que afirmar uma personalidade própria.



► Ela perde o interesse nas atividades em poucas semanas

MÃE, NÃO QUERO MAIS FAZER EQUITAÇÃO.



NÃO, NEM PENSAR. VOCÊ VAI CONTINUAR! PRECISA APRENDER A PERSISTIR. VOCÊ DESISTE DE TUDO DEPRESSA DE MAIS.



TUDO BEM, MEU AMOR. QUE TAL EXPERIMENTAR O BASQUETE?



É natural uma criança ter vontade de explorar, testar diferentes atividades antes de se fixar em alguma de que ela realmente goste e queira se aprofundar. Mas sua vontade de mudar se insere mesmo nessa perspectiva ou será que se trata de outra coisa?

A criança sente que “não está a fim” de continuar com essa atividade. Mas não tem necessariamente consciência dos reais motivos que a levam a

querer largá-la. Podemos, claro, ensinar-lhe a tenacidade, a coragem, o comprometimento, a responsabilidade... Mas sem esquecer que o "Não quero mais" é apenas uma mensagem e que talvez haja algo mais para ouvir antes de reagirmos. Não nos deixemos cair na armadilha de definir só duas alternativas: obrigá-la a continuar ou permitir que ela pare. A terceira via está em decodificar a necessidade. Que problema ela estaria enfrentando?

Ela pode ter escolhido essa atividade para imitar uma amiga, porque o professor era legal ou para agradar a mãe... No começo estava gostando, mas, assim que precisou se empenhar mais, perdeu a motivação. Não que ela seja preguiçosa, mas percebeu que não se identifica com essa atividade.

Ela também pode estar enfrentando algum problema, uma dificuldade relacional, a zombaria de um colega, um professor autoritário ou que a deixa sozinha enquanto cuida de outra aluna.

Antes de reagir, estímulo a criança a me contar o que está sentindo, ajudo-a a identificar os reais motivos que a levam a querer largar essa atividade que até então parecia apreciar. Só tomo uma decisão depois de o motivo se revelar e de a criança tomar consciência dele. Dessa forma, a escolha, seja parar ou continuar, será educativa.



► Ele não para quieto, não consegue se concentrar



Algumas crianças são, simplesmente, bastante ativas.

Um menino de 10, 11 anos tem muita energia e precisa gastá-la. Quando fica muito tempo num lugar fechado, obrigado a se manter sentado horas a fio, e não pode ir correr no parque antes de voltar para casa, seu cérebro fica sob estresse.

Já outras sofrem de um transtorno chamado TDAH, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, que atinge 5% a 10% da população, em especial os meninos (três meninos para cada menina). O TDAH não está ligado a uma suposta falta de autoridade dos pais! O transtorno é multifatorial: é inegável o fator genético, mas o ambiente e o estilo de vida também cumprem um papel essencial (ver Conclusão, 5. O impacto da alimentação na hiperatividade e no déficit de atenção).

Brinco com ele! Escolho qualquer jogo ou brinquedo que reforce o apego, auxilie no amadurecimento do cérebro, ensine o controle do estresse e dos impulsos e a tolerância à frustração.

Brincadeiras que ensinam a controlar os impulsos: Estátua/Mamãe mandou/Brincadeiras físicas rítmicas, principalmente em grupo: *Parar! virar para a direita, saltitar...*/Cubos: separar por forma, por cor.../Sequências de batidas de mão/Versinhos/Elástico/Pular corda.

Muitos comportamentos ou humores do meu filho não estão sob meu controle. Ajudo-o a fortalecer seu cérebro de modo que ele possa recobrar o domínio de seus atos, sentimentos e pensamentos. Leio o rótulo das embalagens a fim de evitar produtos anunciando: "Contém aditivos que podem ter efeito nocivo para a atividade e atenção das crianças."

► Ela tem cacoetes



Cacoetes são movimentos musculares involuntários. Mexer nervosamente o pé ou a perna, brincar com uma mecha de cabelo, pigarrear, roer as unhas ou remexer uma caneta fazem baixar o ritmo cardíaco.

Cacoetes são considerados normais durante o desenvolvimento do cérebro. Uma em cada cinco crianças atravessa uma fase de cacoetes sem consequências. Alguns aparecem e somem rapidamente em poucas semanas, outros se tornam crônicos. É a estes que precisamos estar atentos. Cacoetes são agravados pelo cansaço, pelo estresse, pela repressão emocional, pela insuficiência de ômega-3 e por certos aditivos alimentares.

Algumas crianças não têm cacoete na escola, mas têm em casa, o que às vezes leva os pais a achar que a criança “faz de propósito” ou que o problema tem a ver com eles. Trata-se, na verdade, da conjunção de vários fatores.

Em primeiro lugar, quando o cérebro da criança está mobilizado numa tarefa, a zona que produz os cacoetes (o gânglio basal) permanece inativa,

principalmente se a tarefa for gratificante e o circuito do prazer estiver, portanto, ativado.

Por outro lado, as crianças podem conter seus cacoetes durante algumas horas, mas a tensão (e, logo, o cansaço) se faz presente e é como se em casa elas “se soltassem”.

Posso dar ao meu filho outras ideias para baixar seu ritmo cardíaco: mexer em algo macio, como um bichinho de pelúcia, acariciar ou cuidar de um animal, manipular uma bolinha antiestresse de espuma. E ganhar um chamego ou uma massagem também ajuda a administrar o estresse! Uma boa massagem toda noite faz a criança a dormir, fortalece sua organização corporal e vai dessensibilizando-a aos poucos (pressão mais forte no começo e depois cada vez mais leve).

Cuido para que ele durma o suficiente, faça atividades físicas, beba água e se alimente adequadamente (ver Conclusão, 6, 7 e 8). Uma suplementação de ácidos graxos essenciais, oligoelementos e vitaminas B e C poderá ser aconselhada pelo médico.

E refletimos juntos. Que estresse meu filho está atravessando? Está ansioso? Angustiado com alguma coisa? Estaria com algum problema que ainda não ousou nos contar?



► Ele tem TOC



***E**u não paro de pensar: “E se...” Por exemplo: “E se eu estiver com micróbios na mão?” Aí eu fico com medo porque, se eu estiver com micróbios na mão, vou ficar doente. Se eu ficar doente, vou vomitar. Como eu não quero vomitar, preciso a todo custo evitar os micróbios. Lavo as mãos. Assim que lavo as mãos me sinto melhor... mas daí a pouco o pensamento volta, vai que outros micróbios já tenham se instalado nas minhas mãos, preciso lavá-las de novo.*



Luísa, de 7 anos, não come uma refeição sem perguntar se ela não está envenenada. Mateus, de 11 anos, faz tudo em múltiplos de dois. João, 10 anos, tem um comportamento repetitivo e compulsivo que não consegue evitar, mesmo achando esse comportamento irracional. Estes, sem dúvida, são casos de transtorno obsessivo-compulsivo.

Não é preciso se assustar com o termo científico. Pode chamá-lo de TOC. Muitas crianças atravessam sem sequelas um período de TOC. O que é isso? É um pequeno bug no cérebro. O cérebro da criança dispara alarmes falsos, mas o botão de *stop* ainda não está operacional. O TOC parece estar ligado a um déficit de serotonina (ver o trecho "Segundo a teoria do apego..." em 1. Ele é agressivo; e Conclusão, 6. Alimentando o seu cérebro). Por diversos motivos, uma zona cerebral (o giro cingulado) está com um leve atraso no crescimento. O cérebro da criança produz preocupação e pensamentos parasitas de que coisas terríveis estão para acontecer: a casa

vai pegar fogo, sua mãe vai morrer... E aí seu cérebro ordena alguns gestos ou comportamentos para evitar essas tragédias.

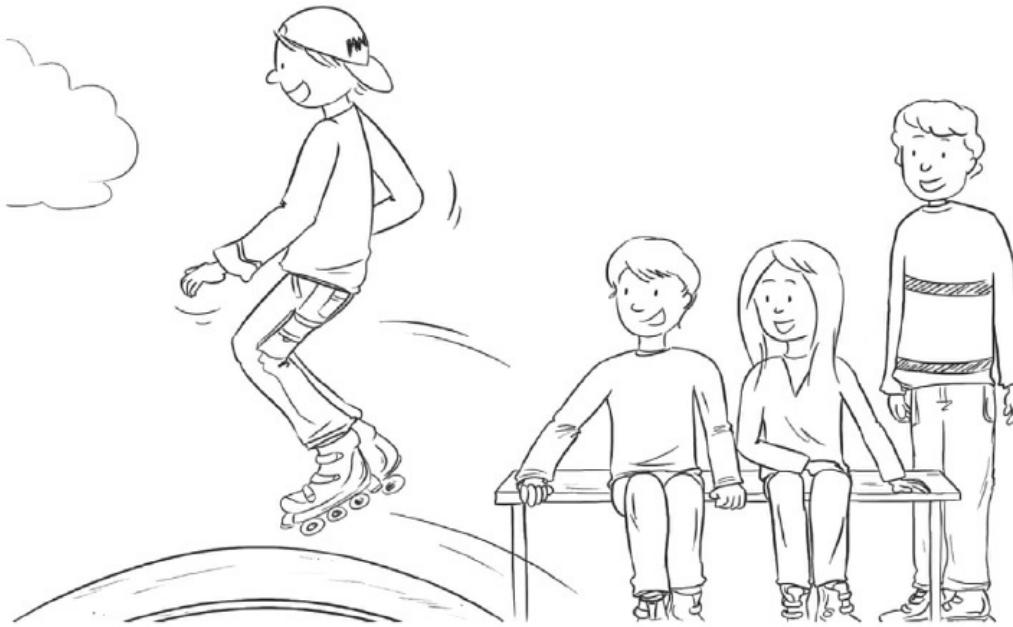
Os pensamentos ficam voltando o tempo todo, os comportamentos de proteção se tornam compulsivos. As compulsões se transformam em rituais, os gestos precisam ser cumpridos de maneira sempre idêntica.

Ao mesmo tempo que fortaleço seu cérebro através de exercícios físicos e alimentação (ver Conclusão 6. Alimentando o seu cérebro), ensino-lhe a controlar seus pensamentos e impulsos. Tranquillizo-o, afirmando que ele não está doido. É que, de vez em quando, ele permite que essa voz na cabeça dele mande-o fazer coisas meio esquisitas. Ele pode fazer uma lista dos seus pensamentos, dos imperativos e urgências que ouve na cabeça. Com isso, já consegue identificar: "Isso é o TOC." E nós podemos ajudá-lo: "Ahá, estou achando que isso é TOC." E ele poderá dizer:



7

10 anos A confiança



A criança confia mais em si mesma, está mais autônoma, incorporou as noções de bem e mal. Sabe fazer todo tipo de coisa. É capaz de mais concentração, tem vontade de aprender e dominar novas competências. Sente orgulho de fazer certo, orgulho de desenvolver suas capacidades pessoais. Tem cada vez mais consciência de si mesma. Nunca sabemos ao certo, porém, se estamos diante de uma criança dependente ou de um adolescente independente. É um pouco de cada.

A criança de 10 anos busca a aprovação das pessoas que são importantes para ela (seus pais, professores), mas também de seus pares. A

pressão desses últimos é tão forte que não raro ela sucumbe. Começa a se preocupar com o sexo oposto. Como ajudá-la a constituir sua interioridade, a desenvolver a confiança em suas capacidades e um sólido sentimento de identidade? A questão da confiança é central nessa idade. Podemos confiar nela? E ela, no que pode confiar? Em quem?

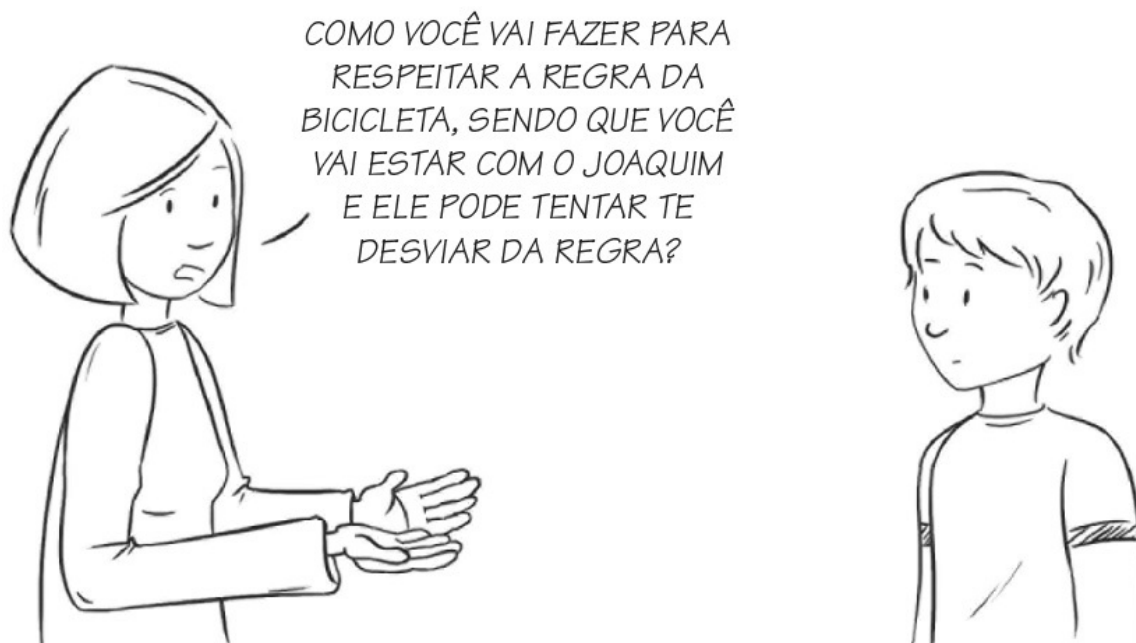
► Não dá para confiar nele!



Sempre podemos confiar que uma criança irá fazer o que o desenvolvimento de seu cérebro e seus hormônios ordenam.

Um menino de 10 anos andando de bicicleta com um amigo é naturalmente tentado a transgredir os limites impostos pelos pais. Em parte, pela excitação da transgressão, mas também por estar em jogo o seu status social. O olhar de seu amigo se tornou mais importante que o nosso (não totalmente, é claro, mas nesse momento, na bicicleta, sim).

É ilusório, portanto, “confiar” que o menino irá respeitar uma regra imposta quando estiver com outro garoto.



Como ajudar nossos filhos a vencerem a tentação de transgredir? Antes de tudo, conversando sobre isso! *“A gente definiu a regra, mas, se acontecer isso ou aquilo, o que você vai fazer para lembrar dela e escolher que atitude tomar?” “O que poderia te dar vontade de quebrar essa regra?”*

Nossas perguntas o orientam no processo de refletir sobre o seu problema e assumi-lo.

Em vez de passar da superproteção para a “confiança”, autorizo meu filho a fazer as próprias escolhas. Quanto mais autônoma for a criança (isto é, capaz de mobilizar seu cérebro frontal para se guiar pelas próprias leis, antecipando o resultado de seus atos), mais capaz ela será de resistir à pressão de seus pares e de escolher conscientemente o comportamento adequado à situação.

Toda vez que eu o controlo, seu cérebro frontal é desativado. É comigo que ele constrói suas competências sociais, aprende a medir o próprio poder e a confiar em si mesmo. Se ele sabe dizer “não” para mim, saberá dizer “não” aos amigos.

► Elogios são recompensas





Fico feliz quando você me elogia. Fico orgulhoso... E gosto de te deixar contente. Dá um calor gostoso no meu coração.

Ao mesmo tempo, é engraçado porque é como se isso me tornasse pequeno. Na verdade, me faz duvidar de mim mesmo. Às vezes, acho que você só diz isso para me dar uma força porque, na verdade, não sou bom! E também me sinto pressionado. Deixo de buscar dentro de mim o que eu quero fazer e de que jeito. Fico só me perguntando: "Será que o papai vai gostar?"



Fomos tão pouco elogiados quando crianças que nos sentimos tentados a elogiar nossos filhos à menor oportunidade. Na verdade, elogios não trazem necessariamente confiança. Levar a criança às suas atividades, preparar um prato especial, brincar com ela... são atitudes que lhe trarão mais confiança em si mesma do que elogios.

Elogios são recompensas verbais e podem ter os mesmos efeitos que as demais recompensas. Uma pesquisa demonstrou que lisonjas e elogios tendiam a desenvolver o narcisismo (a *imagem* de si), ao passo que uma descrição daquilo que apreciamos desenvolve mais o *sentimento* de si e a confiança.

Elogios podem deslocar a questão da realização da tarefa para uma questão relacional: *agradar* o outro. Além disso, elogiar equivale a se colocar como juiz e, portanto, a colocar a criança em posição de inferioridade. Quando dizemos "Muito bem" a uma criança, não só estamos salientando que poderia ser "mal" como ela acaba por não memorizar a ação. Ela memoriza o seu orgulho e a tensão ligada ao risco de fracassar. Quando o menino se encontra sob julgamento do pai, seu cérebro frontal não é mobilizado. Ao passo que, se o pai descreve aquilo que viu ("Eu vi como você passou a bola para o Antônio!"), o menino revê mentalmente a ação e a alegria desencadeia a síntese de proteínas que irão reforçar a bainha de mielina dos neurônios envolvidos na ação e codificar a passagem do influxo

nervoso que permitiu esse lindo passe. Assim o pai ajuda seu filho a memorizar a ação bem-sucedida e, portanto, a repeti-la!

*EU VI COMO VOCÊ
PASSOU A BOLA
PARA O ANTÔNIO!*



Eu não me meto entre ele e sua tarefa. Permito que ele vivencie seu orgulho perguntando, por exemplo, “O que você sentiu quando fez...?” ou “O que te deixou mais feliz?” ou “Do que você mais se orgulha?”. Não podemos criar a autoconfiança, apenas dar espaço para que ela se instale.

Escuto e reflito o sentimento, dizendo “Estou vendo que você está superfeliz” para permitir que o menino se aproprie da sua alegria, do seu orgulho, e de si mesmo.

Compartilho a sua alegria e manifesto a minha!



Gosto de sentir que você me apoia. Fico muito feliz ao ver que tem prazer em estar comigo. Me sinto importante, interessante.

► Fico contente em vê-la estudando



Minha filha sabe que eu a amo mesmo quando não está me agradando? Ao destacar os comportamentos que aprecio, coloco-me em posição de avaliação. Todo julgamento, mesmo positivo, pode ser percebido como uma crítica.

Estimulo minha filha com mais eficácia prestando atenção nela, cuidando dela, passando um tempo com ela.



Se você só gosta de mim quando estou comportada, obediente, sem demonstrar emoções, sem fazer barulho, minha impressão é de que não tenho nenhum valor. Você quer que eu seja alguém que eu não sou, então construo uma personagem do seu agrado para você me apreciar. Mas no fundo sinto vergonha, sinto que não tenho o direito de existir. Preciso me sentir apreciada, reconhecida por aquilo que sou, incluindo isso que você chama de meus “defeitos”.

8

11 anos
As premissas da adolescência



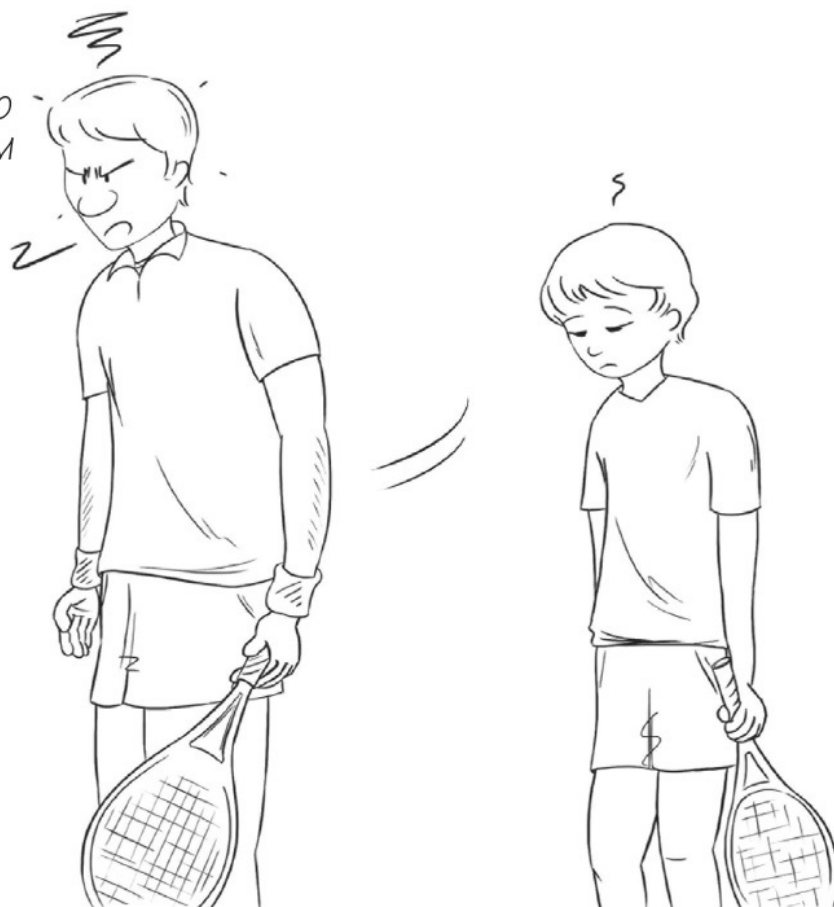
A partir dos 11 anos desenvolve-se o córtex pré-frontal dos lobos frontais. A massa cinzenta aumenta nitidamente na parte frontal do cérebro por volta dos 11 anos nas meninas e dos 12 nos meninos. A criança agora é capaz de mais atenção e concentração, e de levar a cabo uma tarefa, mesmo que seja árdua. Começa a compreender ideias abstratas e tem opiniões firmes. Percebe melhor as motivações das pessoas à sua volta. Mas cuidado: ainda não é capaz de aprender com seus fracassos e não incorpora de fato

comentários negativos para corrigir um erro. Pode ser dura consigo mesma, mas permanece ultrasensível a críticas.

Preocupada com sua aparência, a criança gosta de pertencer a um grupo, ser popular e ser parecida com os outros. Quer ser ela mesma, mas não diferente das demais! Mostrar-se crítica em relação aos pais é uma questão de prestígio. Ela precisa marcar uma independência que ainda não é muito sólida. Nunca sabemos se devemos ou não ajudar. Ela pede e em seguida se fecha quando oferecemos ajuda. É tão mutável que chega a parecer inconsistente. Seu apetite oscila tremendamente. As súbitas perturbações emocionais da puberdade começam a dar sinais. Num momento a vemos muito madura e, em outro, totalmente imatura. Ao contrário da criança de 9, 10 anos, ela se cansa com facilidade – não é preguiça, é apenas crescimento.

► Com ele não dá para fazer nada!

VAMOS PARAR. É SEMPRE ASSIM, NÃO DÁ PARA JOGAR COM VOCÊ. FICA SÓ SE QUEIXANDO O TEMPO TODO...

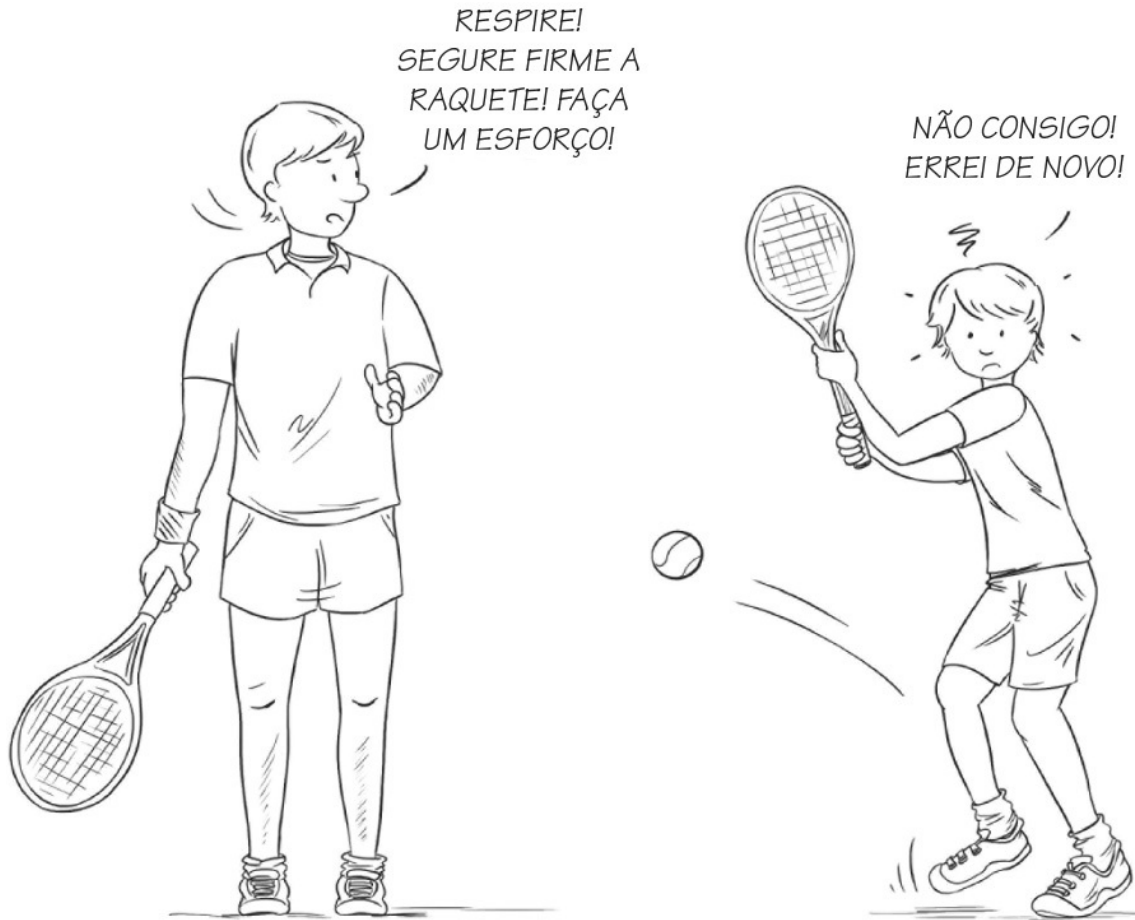


Procuro não culpar o meu filho pelo fracasso do momento que passamos juntos. Mesmo que eu não entenda exatamente o que houve, lembro que, por um lado, ele não faz por mal, e, por outro, ambos somos responsáveis.

Mudar de atividade pode ser uma boa tática quando caímos num círculo vicioso que não controlamos. Mas sempre juntos!



eu sou um idiota mesmo. Estava tão feliz de jogar com o papai e estraguei tudo!



***P**ara, pai. Estou tentando fazer tudo que você diz e estou conseguindo cada vez menos. Eu me culpo por isso. Queria tanto fazer só jogadas bonitas para você se orgulhar de mim!*



A criança quer que o pai se orgulhe dela. E pressiona a si mesma. O pai tenta ajudar o filho dando conselhos... mas suas palavras ativam as zonas verbais no hemisfério esquerdo do cérebro da criança. Ora, quando o cérebro está ocupado com o processamento de informações auditivas, interrompe-se a ligação direta entre os olhos e a zona posterior, responsável por comandar a ação e desencadear a reação motriz apropriada.

Além disso, a criança fica cada vez mais ansiosa, querendo acertar... Quanto mais julga a si mesma, quanto mais tenta "fazer direito", mais faz uso da vontade para controlar seus movimentos e mais mobiliza, portanto, a parte frontal do cérebro esquerdo e menos fluidos se tornam os seus gestos. A criança joga melhor quando encontra prazer na ação, quando deixa seus gestos acontecerem, quando se concentra na bola, e não nas próprias preocupações.

Ela se posiciona mal em relação à bola e com frequência a deixa passar? Muitas crianças têm um leve problema de convergência ocular. É algo que não se nota, mas uma consulta ao oftalmologista pode mudar a vida dela na quadra de tênis... e talvez também na escola!

Digo a ele que vamos jogar tênis e enfatizo que jogar é compartilhar um momento de prazer, não uma performance. Às vezes pergunto à criança como ela quer que eu jogue (com força, com calma, para ela correr bastante ou não). Pontuo o jogo com "Gosto de jogar com você", "Como é bom estar aqui jogando num dia lindo como este". Ou, se o dia está feio: "É legal a gente jogar juntos. Sozinho eu não teria saído de casa, e faz bem se mexer!"

Evito qualquer julgamento. Respiro com força para lembrá-lo de respirar. Uma dica para soprar à criança antes de começar: "Caso eu me exalte e fale alguma coisa que o deixe nervoso, pense em seu coração: 'Pai, eu te amo.' E, assim que se ouvir pensando 'Eu tenho que...' ou 'Eu devo', você troca por 'Eu te amo, gosto de jogar com você'. É um truque que você também pode usar com seus colegas do judô ou em qualquer outro esporte."

► Ela larga as coisas dela em tudo que é canto





*Você me acusa o tempo todo!
Está sempre me criticando por alguma coisa!*

DUAS HORAS
DEPOIS...



Acusações e a busca do culpado desperdiçam nossa energia. Já vimos que ordens também não são eficazes. Então, o que fazer? Descrever, simplesmente, o que estamos vendo evita que adotemos um tom colérico, ou seja, não mobiliza nossa amígdala nem a da criança e dirige a atenção dela para o problema. A criança, com isso, já que ninguém lhe pediu nada e nenhuma solução foi sugerida, reflete automaticamente por si mesma sobre a situação e acaba tomando uma decisão apropriada.



ESTOU VENDO UMA MOCHILA
AO LADO DO SOFÁ...

► Ele gosta de jogos violentos



É excitante! Me sinto tão bem quando jogo... Tenho a sensação de ser o dono do mundo! Adoro. Além disso, o computador nunca me julga. Tenho amigos no mundo inteiro. Eles precisam de mim para as missões do jogo: me sinto reconhecido, útil, conectado. É muito bom!



Não é o caso de demonizar os videogames, mas é evidente que precisam ser regulados. Os mais nocivos são, evidentemente, aqueles em que a criança fica apenas atirando em alvos humanos muito realistas.

Os objetivos e outras missões parecem ajudar a desenvolver a atenção, a memória e o pensamento complexo, mas a maioria dos jogos exercita, sobretudo, a rapidez de reação. Não há tempo para pensar, atira-se primeiro.

Essa não é uma competência realmente útil no cotidiano, e muito menos na escola! Além disso, esses jogos já são pensados para criar dependência. O ritmo das imagens, o brilho da tela, os sons hipnóticos excitam determinadas zonas do cérebro. A sábia dosagem de insucessos (tente outra vez) e “recompensas” ativa o núcleo accumbens, a zona das dependências...

A dependência não é exclusividade das crianças depressivas ou problemáticas. Portanto, o controle parental é sempre necessário.

Mesmo que o ruído me incomode, mantenho o computador na sala. Assim evito que meu filho se isole nesse mundo virtual. Peço a ele que desative o som ou, pelo menos, reduza o volume. Estou presente na mesma sala, converso com ele de vez em quando, lembro-o regularmente de olhar para longe para não cansar os olhos. (Alternar entre olhar para perto e para longe é importante para a visão.) Eu me interessos por seus jogos, peço que me explique.

Paralelamente, cuido de sugerir outras atividades e fontes de satisfação, de valorização e estímulo do seu núcleo accumbens: esportes em equipe, torneios de lego, partidas de dominó, passeios em família, jogos de tabuleiro, pintura, escultura e outras atividades criativas ou de envolvimento com grupos.

Ou, se ele é muito pequeno para jogos on-line, instalo um controle parental no computador.



9

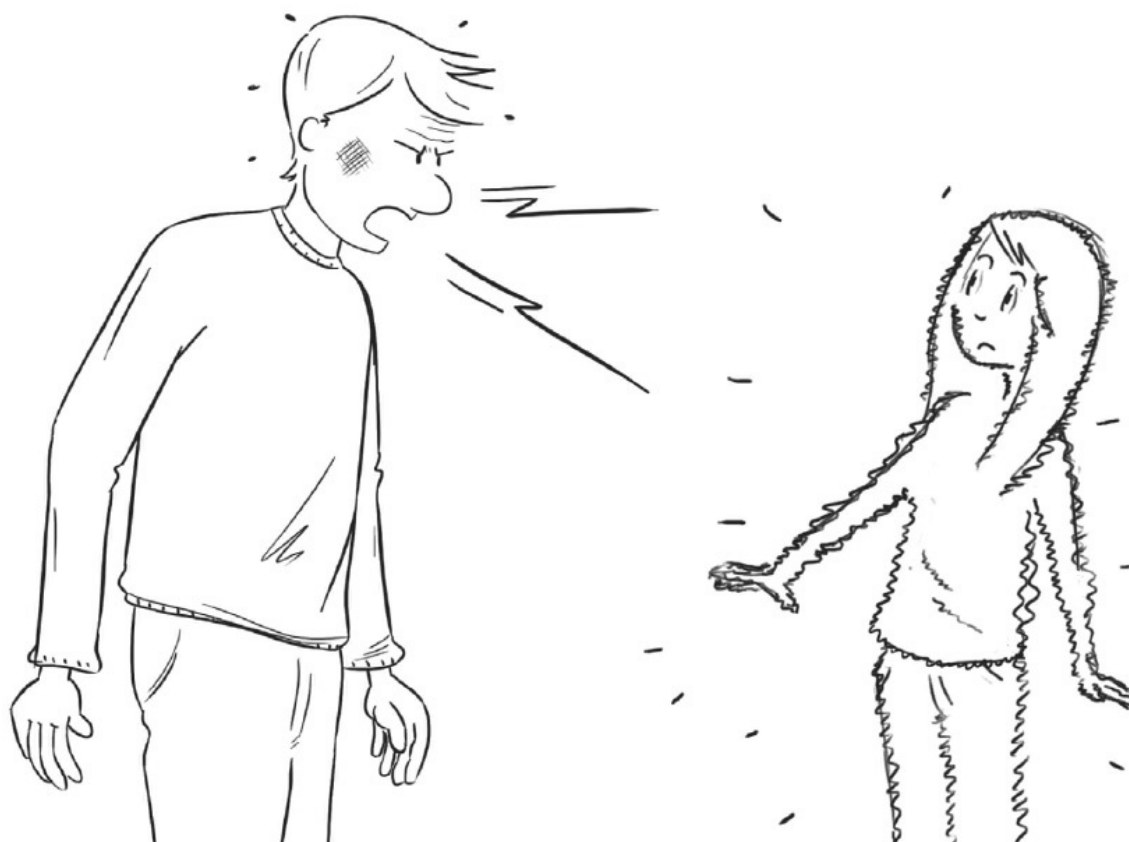
Como é tudo isso para nós, pais?



Ele demora para se vestir de manhã, ela não respeita o horário de voltar da casa da coleguinha, o caos reina no quarto dele, ela custa a ir escovar os dentes, eles reclamam e fazem corpo mole para desligar os aparelhos eletrônicos... Nossos filhos têm o dom de nos frustrar! Na verdade, eles estão vivendo a vida deles e não fazem essas coisas todas só para nos irritar... Ainda assim, tendemos a nos sentir agredidos com o comportamento deles e às vezes reagimos de modo um tanto exagerado. Quando eles não cumprem de imediato o que lhes pedimos, às vezes perdemos as estribeiras e começamos a gritar, esbravejar, castigar, falar um

monte de coisas que não pensamos realmente. Afinal, quem é que surta à menor frustração? Não podemos reclamar dos ataques deles se não conseguimos controlar nossos nervos. Para ensinar-lhes a tolerar a frustração, precisamos dar o exemplo. Da mesma forma que, no avião, somos instruídos a colocar nossa máscara de oxigênio para só depois colocar a de nosso filho, temos que cuidar primeiro do nosso comportamento antes de repreender o dele... Vamos olhar um pouco para nós agora?

► Fico nervoso e começo a gritar



quando você grita comigo desse jeito, meu corpo inteiro fica paralisado...



É paradoxal gritar com uma criança pedindo para ela se acalmar. Além de não oferecermos um modelo muito inspirador, carregar o corpo da criança de adrenalina e glicocorticoides não é o melhor caminho para ajudá-la a ficar serena! O combustível de que ela precisa é outro. E atenção: deixar a criança paralisada é péssimo, pois o congelamento aumenta o estresse. A amígdala continua dando o alarme no organismo da criança, não só deixando-a incapaz de pensar como ativando a liberação de hormônios que a levarão fatalmente a cometer outra besteira, a menos que tenhamos a ideia de propor uma brincadeira, fazer um chamego ou uma massagem para restaurar o vínculo. Será que somos capazes disso?

Respiro, trato de administrar meu estresse.

► Nossos filhos nos imitam



Nossos filhos nos observam. Mesmo que às vezes pareçam estar ressentidos, eles nos perdoam e nos veem como modelos. Visto que a imitação tem um papel importantíssimo na educação, os benefícios do autocontrole são inestimáveis.

Gritar ensina a criança a gritar. Bater ensina a bater, perder a compostura e falar o que der na telha ensina a...

Somos responsáveis pelo comportamento dos nossos filhos por meio de nosso próprio comportamento.

► Ela está me provocando!



Mãe, quando você diz que estou te provocando, parece até que estou te irritando de propósito. Como isso não é verdade, me assusta. E, quando fico assustada, meu cérebro me faz repetir os mesmos gestos bem devagar. Não sei fazer diferente...



Descontrolar-se por causa do comportamento de uma criança equivale a entregar na mão dela o controle remoto das nossas reações. A criança, insegura com esse poder que ela não está buscando, tem tendência a repetir o que a assusta. Não, apesar das aparências, não é provocação. É assim que o cérebro tenta restaurar a

segurança. O que dá medo precisa ser repetido até que possa ser controlado. O comportamento que levou a mãe a explodir precisa ser repetido porque a criança não pode se permitir fazer sua mãe explodir desse jeito. O cérebro precisa identificar o que aconteceu... e leva à repetição até que tudo exploda.

► De onde vem essa agressividade?



papai não gosta de mim. Não sou o menino que ele queria. Eu não posso ser eu mesmo.



Vários tipos de gatilho podem ativar nossa agressividade. Achamos que o comportamento ou as necessidades da criança nos desestabilizam, quando, na verdade, o acúmulo de estresse, um conflito com outro adulto, o cansaço, o peso da responsabilidade, a própria dependência da criança podem estar na origem de nosso estado de tensão. O estresse diminui nossa tolerância à frustração, e um mínimo deslize ou a mera proximidade da criança podem desencadear uma reação de defesa e rejeição.

Os exames de imagem do cérebro permitem visualizar a atividade cerebral do pai quando seu filho está aflito ou lhe fazendo algum pedido.

O adulto que, quando criança, foi ouvido, acolhido e acarinhado contou com um apego seguro e tem o cérebro inundado de ocitocina. Ativam-se as zonas cerebrais do "cuidar".

Já o adulto que não pôde construir um apego seguro apresenta uma ativação do sistema de estresse, um conflito entre aproximação e evitamento. Seu cérebro não recebe nenhuma molécula de ocitocina,

percebe perigo e sua amígdala desencadeia uma reação de defesa: agressão ou fuga. O pai se sente tomado por uma onda de violência ou frieza difícil de conter.

A densidade dos receptores da ocitocina e da dopamina no cérebro do adulto depende, em parte, da qualidade da educação que ele próprio recebeu, de modo que de nada adianta sentir-se culpado, afinal nossa capacidade de gestão do estresse depende de nossa história pessoal. Cabe a nós, no entanto, administrar esse estresse para não o projetar na criança. Pois, da mesma forma que uma criança joga para nós toda a tensão que acumulou durante o dia na escola, descontamos nela o estresse do dia difícil no escritório, perdendo a paciência por qualquer bobagem.

Nos momentos de estresse, quando nos sentimos desamparados frente aos nossos filhos, quando eles nos frustram por não se comportarem como esperamos, temos ganas de dominá-los para combater o sentimento de extrema impotência que nos oprime, igualzinho a quando éramos crianças. Reconhecer isso pode nos ajudar a conter uma reação desproporcional.

Ser pai ou mãe não é navegar num mar de rosas. Nossos “nervos” são submetidos a duras provas. Mais uma razão para cuidar bem deles e assim conservar nossa capacidade de sermos pais e darmos o exemplo.

Respiro. Pergunto a mim mesmo: Como é isso para mim? O que, exatamente, está me deixando nervoso(a)? O que é importante para mim?



A boa notícia é que interagir positivamente com nossos filhos aumenta o nível de dopamina em nosso cérebro e estimula o núcleo accumbens (circuito da recompensa e do prazer). Dar carinho aos nossos filhos faz bem para nós!

Dar amor nos enche de amor!



É MUITO LEGAL
PASSAR UM
TEMPO COM VOCÊ!

► Ser o adulto em toda e qualquer situação



Eu a censuro por não se controlar? Pois então mostro para ela o que a palavra “controle” significa! Alguns adultos, para se sentirem no controle, recorrem ao castigo. Mas manifestar minha força não significa adquirir poder sobre o outro. Mudar meu estado emocional na frente da criança é muito difícil? Vou dar uma voltinha no jardim, bebo um copo d’água.

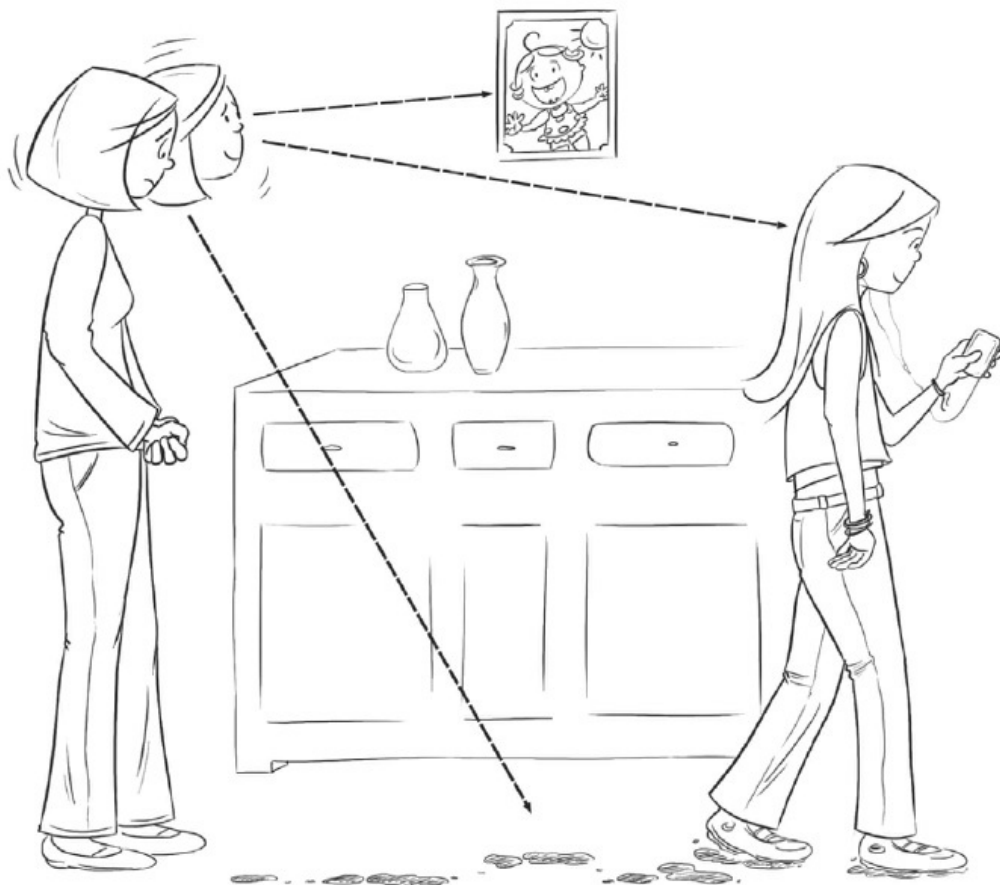
Assim me dou o tempo de respirar. Para me acalmar, me imagino nadando ou caminhando num lugar agradável. Evoco mentalmente um espaço repousante, uma lembrança feliz. Relativizo, resgato meu amor por meu filho lembrando dele bebê (ver Conclusão, 9. Pequenas técnicas para manter ou recuperar a calma).



Em momentos de tensão, nossos comportamentos não passam de reações. É claro que seria utópico querer ter com nossos filhos somente atitudes ponderadas. Mas quando um problema se repete, quando a criança está presa num comportamento desagradável, quando não conseguimos tirá-la de um conflito, é do nosso maior interesse dedicarmos tempo a pensar antes de agir. Nossa pretensa espontaneidade

não passa, na maioria das vezes, de automatismo. Não somos robôs, podemos reassumir o controle sobre nossos comportamentos.

A simples evocação mental de um momento feliz com a criança inunda nosso cérebro de dopamina e ocitocina. Esses hormônios moderam a amígdala e o hipocampo, e assim saímos do sistema defensivo para recobrar o autocontrole e o entendimento da situação, o que nos permitirá optar por uma ação educativa.



Por que isso mexe tanto comigo? Em primeiro lugar, observo a situação em que me encontro: impotência, frustração, sentimento de injustiça? Tenho vivido isso na minha vida atualmente? Estou estressado(a) por outros motivos? Se nada explica a intensidade da minha reação, procuro no meu passado. O que essa situação me lembra? Como meus pais reagem numa situação assim? O que eu sinto? Por que esse sentimento é tão difícil de experimentar? Será que já vivi isso antes? Quais são as lembranças que surgem?

Curo a criança que vive dentro de mim. Escuto suas emoções, dou-lhe o carinho, o amor de que ela precisava. Percebo como o meu passado influencia o meu presente.

Deixo o passado no lugar dele e considero o presente com um novo olhar.

► Resolver um problema

FAÇA UM ESFORÇO PARA ESCREVER DIREITO!
NÃO ME SURPREENDE SEUS PROFESSORES
RECLAMAREM QUE SEUS TRABALHOS SÃO
ILEGÍVEIS! OLHE SÓ PARA ISSO!





Mas, mãe, eu estou me esforçando... estou fazendo o possível. Escrevo até o final da linha para não desperdiçar papel... Não entendo por que você e o professor ficam insatisfeitos. Eu fico todo tenso. Olhe só a minha mão segurando a caneta, estou me esforçando. Mas quanto mais forte eu seguro, mais feio meu caderno fica. E mais você grita. Quando você grita eu me esforço mais ainda, seguro com mais força, e só piora tudo. Gritar comigo não ajuda. Eu não entendo o que você quer.



MINHA IRRITAÇÃO SÓ O DEIXA
MAIS ESTRESSADO. MAS POR
QUE ELE ESCREVE DESSE JEITO?
NÃO ENTENDO... ELE DIZ QUE
ESTÁ TOMANDO CUIDADO... ÀS
VEZES ME PERGUNTO: SERÁ QUE
ELE SABE COM O QUE TEM QUE
TOMAR CUIDADO?

QUAL É O MEU
OBJETIVO? OS
CADERNOS DELE
SEREM LEGÍVEIS E
CAPRICHADOS. QUAL
É A NECESSIDADE
DELE? SERÁ QUE ELE
NUNCA ENTENDEU?



EU FIQUEI IRRITADA AINDA HÁ
POUCO, E SEI QUE ISSO NÃO TE
AJUDA. ENTÃO FUI DAR UMA VOLTA
PARA RESPIRAR, ME ACALMAR
E PODER PENSAR MELHOR. ME
OCORREU QUE TALVEZ HAJA
COISAS QUE VOCÊ NÃO SAIBA. VOU
EXPLICAR DIREITINHO O QUE EU
ESPERO DE VOCÊ.



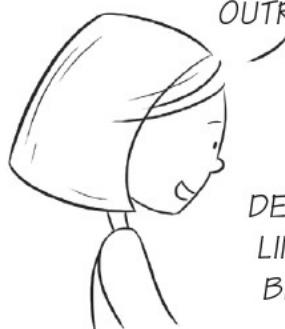
VOCÊ TEM QUE RESPEITAR AS MARGENS DE CIMA, DE
BAIXO, DA DIREITA E DA ESQUERDA. VOCÊ TEM QUE
DEIXAR UM ESPAÇO PARA O PROFESSOR FAZER ALGUM
COMENTÁRIO. DO LADO ESQUERDO, VOCÊ PRECISA DEIXAR
UM ESPAÇO DE PELO MENOS UM CENTÍMETRO QUANDO
COMEÇAR UM NOVO PARÁGRAFO.



MUITO BEM! É ISSO MESMO. E, AGORA QUE AS MARGENS ESTÃO ENTENDIDAS, VOCÊ DEIXA UMA LINHA EM BRANCO ENTRE CADA EXERCÍCIO, ASSIM FICA BEM CLARA A SEPARAÇÃO ENTRE AS VÁRIAS PARTES.



O QUE VOCÊ FAZ QUANDO PASSA PARA OUTRO EXERCÍCIO?



DEIXO UMA LINHA EM BRANCO.



O QUE ESTAVA ACONTECENDO É QUE TODO MUNDO BRIGAVA COM ELE, MAS ELE SIMPLEMENTE NÃO TINHA ENTENDIDO AS REGRAS. A PARTIR DESSE DIA, OS CADERNOS DELE FICARAM COM OUTRO ASPECTO.



Confira em Conclusão, 10. Resolvendo um problema em oito etapas.

Conclusão



O comportamento dos nossos filhos nunca é dirigido contra nós, e sim para nós, como se fosse um apelo, porque somos os pais deles, as pessoas em quem eles confiam para apoiá-los e guiá-los pela vida.

Seus comportamentos, por mais desagradáveis ou agressivos que sejam, são reações. E, portanto, têm causas. A criança não age assim por acaso, ou com a intenção de incomodar, de modo que perguntar em voz alta "O que

está acontecendo?” será a fórmula mágica que vai nos ajudar a inibir nossos automatismos, pensar em respirar e analisar a situação.

É importante não cair na armadilha de que só existe uma solução possível para cada atitude. Nesse caso, estaríamos buscando a solução “certa”. Não. Cada solução tem suas consequências. Para um mesmo objetivo, existem vários caminhos possíveis. A ideia de que há uma coisa “certa” a ser feita em toda e qualquer circunstância gera nos pais um sentimento de culpa inútil e destrutivo. A estratégia escolhida será a estratégia certa! Os resultados nem sempre serão imediatos, principalmente se mudarmos muito de estilo educativo. Muitas atitudes vão trazer respostas instantâneas; outras podem demorar um pouco mais – e nesse meio-tempo a criança se mantém na defensiva.

Além da escola, muitas questões não foram mencionadas nestas páginas, como as que envolvem as redes sociais, por exemplo, pois, embora menores de 13 anos supostamente não tenham acesso ao Facebook e outras mídias sociais, muitas crianças de 11, ou até 10 anos, mentem a idade e já postam imagens e comentários na própria página. As crianças dispõem cada vez mais cedo de um celular, que usam para jogar e também para se comunicar.



Mas o que hoje chamamos de comunicação tem, às vezes, mais a ver com publicidade do que com troca de ideias ou sentimentos. As meninas, principalmente, postam *selfies*, com o rosto sorridente, como se participassem de um eterno espetáculo, hábito devastador para a construção de sua interioridade. A única maneira de reduzir o acesso de nossos filhos aos aparelhos eletrônicos é passando um tempo com eles. Há quem diga que não sabe brincar ou não sabe o que fazer com eles. Que tal deixar-se conduzir pela criança? Ela sabe do que necessita. Certo, não temos tempo. Mas será mesmo verdade? Será que não daria para rever nossas prioridades? Todo dia crianças adoecem, sofrem um acidente, morrem. E nem sempre é o filho dos outros. Quando um filho se vai, não recordamos as notas ruins nem sua recusa em arrumar a cama; lembramos dos bons momentos, das brincadeiras, das horas de prazer compartilhado. Lamentamos cada conflito.

Cada castigo infligido nos dói por dentro. E, mesmo quando atravessamos a infância dos nossos filhos sem maiores percalços, precisamos nos certificar de que, depois que eles partirem, não vamos lamentar não ter criado mais vínculos.

Trata-se de dedicar tempo a nosso filho, sem atender ao celular nem pensar na lista do supermercado. Um tempo reservado em que seguimos suas orientações, longe de ser perda de tempo, é um ganho imenso. Quando ele pedir alguma coisa, antes de dizer “Tenho mais o que fazer”, pense duas vezes. Pois haverá urgência maior que passar um momento felizes juntos? E quando achamos que essas brincadeiras não nos interessam, vale lembrar que não estamos brincando de carro, de boneca, de lego ou banco imobiliário: estamos brincando com nosso filho! É certo que temos nossas prioridades, mas como exigir de uma criança o esforço de fazer algo por nós se não sabemos mostrar que nós também somos capazes de fazer algo por ela? Brincar com a criança é provavelmente mais importante – e até mais eficaz – para o seu desempenho escolar do que ajudá-la com os deveres de casa! Dedicar tempo a ela a valoriza bem mais que mil elogios. O simples fato de passar um tempo com ela e sentir prazer com isso lhe dá a sensação de ter valor, importância! Não é isso que queremos acima de tudo? Que nossos filhos sintam que têm valor como pessoas?

Também queremos que eles não dependam tanto de nós emocionalmente! Essa dependência é formada pelo medo. Medo do castigo, da rejeição, de não ser recompensado, de ser desaprovado, de perder o afeto, de perder um privilégio, de levar bronca, de apanhar. Tudo que altera o sentimento de conexão da criança com o adulto que cuida dela desencadeia uma ansiedade, sutil ou intensa, que irá evoluir para um estresse constante, comportamentos insistentes, insegurança, medos noturnos, agressões, desafios.

Não, não existe semente ruim.

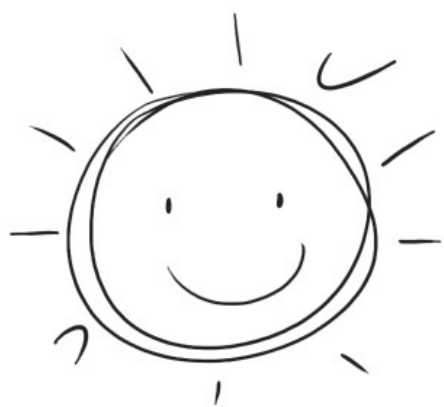
Sabe-se hoje que o indivíduo é moldado pela própria história, e mais especificamente por sua história relacional. A maturação do cérebro humano é influenciada pelas interações da criança com seu ambiente físico,



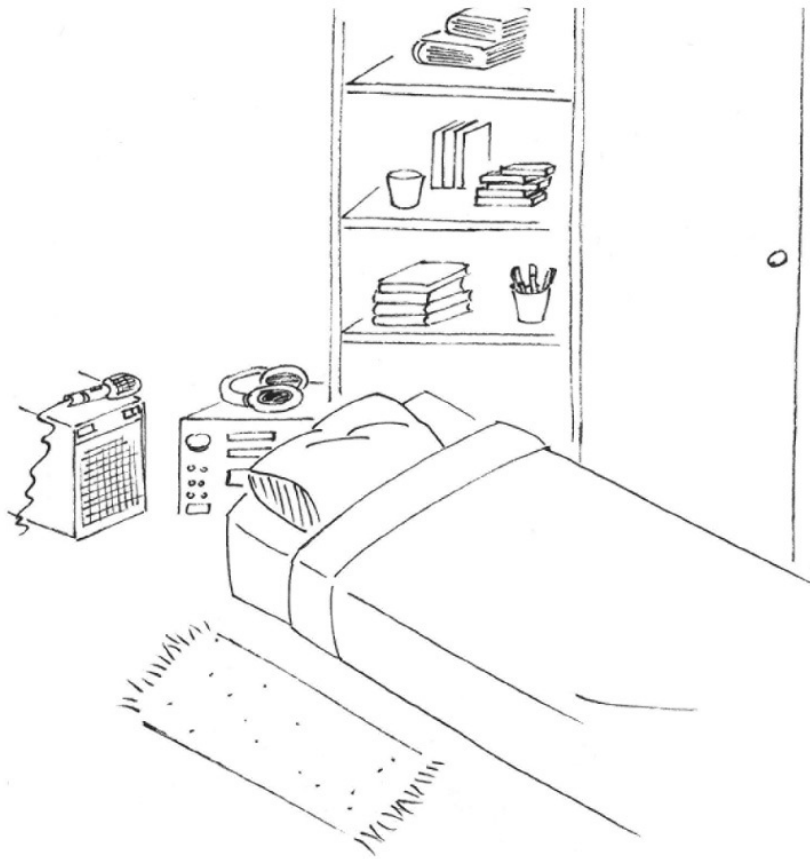
emocional e social. Nem inato, nem adquirido: considera-se atualmente que tudo é epigenético, fruto de uma contínua interação entre o ambiente e o código genético. Não só a expressão dos genes é modulada pelo ambiente como a experiência pode modificar o próprio código genético.

Diariamente, com nossa atitude, reforçamos e alimentamos determinados comportamentos segundo a zona do cérebro à qual nos dirigimos. Sabemos hoje que surras, castigos e rejeições vivenciados na infância alteram nossa capacidade de sermos felizes, ao diminuírem nossos receptores da ocitocina e hiperativarem nosso sistema de estresse. Mesmo o cérebro sendo plástico, o que significa que produzimos novos neurônios e novas conexões até o fim da vida, e embora a meditação, a psicoterapia, o amor possam nos curar, talvez possamos evitar em nossos filhos esse desvio pelo sofrimento. Se estivermos em dúvida entre duas atitudes, devemos nos perguntar: Será que isso vai estressar o sistema nervoso do meu filho ou vai abastecê-lo de ocitocina?

A educação é, antes de tudo, uma relação. Privilegiá-la é sempre prioritário. Uma relação ruim acarreta todo tipo de sintoma, da agressividade ao mau desempenho escolar. Em compensação, uma boa relação permite enfrentar as dificuldades e superar, juntos, os obstáculos. Mesmo assim, esquecemos essa prioridade com demasiada frequência. Preservar a relação não significa procurar ser amado pelos filhos fazendo todas as suas vontades.



Falamos muito sobre o cérebro neste livro, e também mencionamos nosso segundo cérebro, o cérebro entérico, nosso intestino. Mas não nos esqueçamos do terceiro cérebro, redescoberto recentemente pelos cientistas: o coração! Seus 40 mil neurônios, com efeito, reagem de maneira autônoma aos estados emocionais das pessoas que nos cercam. De modo que, em caso de dúvida, privilegie o coração! O amor e o vínculo, alimentos principais das nossas pequenas plantinhas, não de ser sempre a melhor escolha.



A CASA ESTÁ VAZIA DEMAIS!
PASSOU TUDO TÃO RÁPIDO!



ALGUMAS INFORMAÇÕES E RECURSOS SUPLEMENTARES

1. O apego

O apego é a relação estabelecida por um bebê com a pessoa que cuida dele. Quando sua figura de apego atende às suas demandas, cuida dele e se mostra atenta às suas tentativas de comunicação, a criança constrói um apego seguro, ou seja, uma boa base de segurança interior. Quando o pai ou a mãe não atende às demandas da criança, não cuida dela, não atenta para suas emoções, castiga, bate, isso impacta as suas estruturas cerebrais, alterando as capacidades futuras de resistência ao estresse e até seu DNA.

2. Os principais fatores de estresse

- o perigo ou a insegurança (para uma criança: a distância física ou psíquica em relação à pessoa que cuida dela);
- a não satisfação de necessidades fisiológicas vitais (como fome, sono, movimento...);
- a morte de uma pessoa próxima;
- relações conflituosas com as pessoas que a cercam;
- a coação e a falta de poder sobre as situações;
- emoções reprimidas (ansiedade, tristeza...);
- conflitos de território (meus brinquedos, minhas coisas...);
- estímulos sensoriais excessivos ou desagradáveis (como barulho, luzes intensas...);
- fatores ambientais: poluição do ar, da água, produtos químicos na alimentação, etc.

3. Como ajudar a criança a resolver seus problemas

Uma vez expressa a dor, é hora de resolver o problema. Faça perguntas abertas – uma pergunta aberta favorece o desenvolvimento do assunto, ao contrário das perguntas fechadas, às quais se responde “sim” ou “não”.

Perguntas úteis começam por: *O que, De que, Como...*

O termo “por que” deve ser banido. De um lado, porque a criança não sabe o que responder. De outro, pois seu cérebro pode fornecer pistas equivocadas para agradar a quem está perguntando. Comece por pedir que ela descreva a situação, o que sentiu, o que pensou e o que fez.

– *O que aconteceu?*

– *O que você sentiu?*

– *No que ficou pensando?*

– *O que aconteceu depois? (Essa pergunta permite à criança perceber, se for o caso, que afinal já saiu da situação.)*

– *O que você tentou dizer ou fazer?*

– *Como foi?*

– *Você está dizendo que não fez nada? Então como foi não fazer nada?*

– *E como você saiu dessa?*

Alterne acolhimento das emoções, empatia e acompanhamento através de perguntas abertas que abrangem a descrição dos fatos, os comportamentos, pensamentos e sentimentos dos diferentes protagonistas. Convide a criança a tomar consciência do que cada uma das pessoas envolvidas pode ter sentido ou pensado. Aos poucos, vai se esboçando um panorama mais completo da situação. Então amplie para “E, agora que me contou isso tudo, o que você está entendendo sobre o que aconteceu?”. Para finalmente chegar a:

– *Do que você está precisando?*

– *O que você poderia fazer? Vamos pensar juntos em pelo menos três diferentes maneiras de reagir.*

– *O que você pretende fazer?*

– *Voltamos a falar sobre isso na quarta à noite, para ver como ficou?*

4. O que é uma emoção?

Raiva diante de uma injustiça, frustração ou mágoa. Medo diante do perigo. Alegria face a um sucesso, um momento de troca, ou simples alegria de viver. Tristeza devido a um luto, uma decepção, uma perda. Essas são reações fisiológicas e adaptativas do organismo. A amígdala dispara uma

avalanche de hormônios com o objetivo de preparar o corpo para reagir ANTES de informar o neocórtex, que irá modular ou confirmar a reação apropriada... É o que alguns cientistas chamam de via rápida. Outros referem-se a emoções primárias.

Por outro lado, sentimentos e reações emocionais secundárias têm origem nos pensamentos. Os cientistas referem-se então ao circuito lento. Essas reações emocionais secundárias dependem, portanto, de nossa interpretação. E ela pode estar errada! "Eu acho que não é justo, e aí fico com raiva." Se eu expresso essa raiva, ela é validada e, portanto, reforçada. Expressar uma emoção libera essa emoção. Mas expressar uma reação emocional secundária a reforça. Quando a criança está às voltas com uma emoção, sente uma impaciência física, sente impulsos. Seu corpo, carregado de tensões, a incita a se agitar, se mexer, correr, bater... Ela sente uma necessidade física de "fazer alguma coisa". É irrealista pedir para ela ficar quieta quando seu corpo anseia por movimento. Permitir que ela corra, dance, nade, faça movimentos amplos vai ajudá-la a se liberar. Depois de correr, uma forte emoção pode ainda precisar aflorar através de tremores pelo corpo, choro... E o que nos cabe então é apenas acolher carinhosamente. A criança não está sofrendo, está se liberando.



Quando a descarga é impossível, a criança permanece tensa... e pode estourar com outras pessoas ou diante de situações menores. Trata-se então de uma reação parasita. Descargas desse tipo não permitem liberar as tensões e vão cada vez mais reforçando o sentimento. Por exemplo, bater na irmã não vai nunca ajudar um menino a se livrar das tensões acumuladas na escola devido às agressões de um colega. Ele vai continuar batendo à primeira oportunidade enquanto seu problema não tiver sido

resolvido. Meu papel, como mãe, é acolher as emoções que às vezes estão escondidas por trás de suas reações emocionais exacerbadas.

Lidar com as próprias emoções é algo que se aprende

Você pode fortalecer a inteligência emocional do seu filho ensinando-lhe a pôr em palavras aquilo que ele sente, a identificar os desencadeadores e causas de suas reações, a controlar seu corpo e resolver os problemas que está enfrentando.

A criança precisa:	O pai ou a mãe pode:
De vocabulário: palavras para dar nome às suas sensações e emoções, para ser capaz de descrever o que sente sem ser com tapas e gritos.	Acolher com empatia as emoções da criança. Ajudá-la a descrever suas sensações. Dar nome às próprias sensações quando sente uma emoção.
Perceber a emoção começando a subir dentro dela antes que esta a domine.	Prestar atenção na criança e ajudá-la a notar que ela sente coisas dentro de si mesma.
Saber identificar as causas de suas reações e distinguir as emoções, que devem ser expressadas, das reações emocionais, que devem ser apaziguadas e analisadas.	Dar nome às emoções da criança e ao que as desencadeia. Dar nome às próprias emoções e ao que as desencadeia.
Saber expressar suas verdadeiras emoções. Descobrir técnicas para descarregar o estresse, voltar à calma e controlar sua energia: respirar, se sacudir, fazer movimentos amplos, saltitar, assoprar, beber de canudinho.	Ensinar uma técnica por semana num momento de tranquilidade. Usar abertamente essa técnica na frente da criança para que ela possa incorporar o modelo.

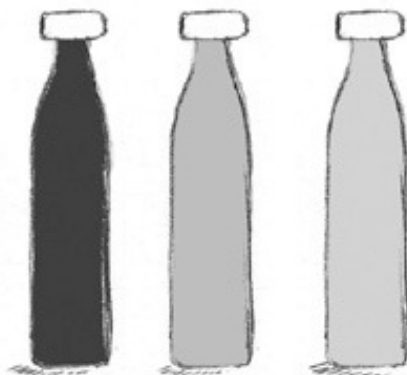
5. O impacto da alimentação na hiperatividade e no déficit de atenção

Multiplicam-se as pesquisas científicas sobre esse tema e os resultados são assustadores. Os vilões são o açúcar, o glúten, o leite, alguns corantes alimentares e os fosfatos.



- ***Fosfatos***

Estudos mostram que 83% dos meninos e 87% das meninas hiperativas apresentam melhoras com uma dieta sem fosfatos. Eles são encontrados em diversos produtos industriais sob os termos: levedura química, lecitina de soja, di, tri e polifosfatos.



- ***Corantes alimentares***

A União Europeia exige que as indústrias mencionem “Estes corantes podem ter um efeito nocivo na atividade e na atenção das crianças” nas embalagens dos produtos contendo E110, E104, E122, E129, E102 e E124. Use lupa (as letras são tão pequenas que mal dá para ler)! Vale a pena levar o smartphone ao supermercado para poder se informar quanto à toxicidade dos aditivos!



- **Sal**

O sal aumenta a pressão arterial. Entre 7 e 10 anos, uma criança não deveria ingerir mais que 5g de sal por dia. No total! Ora, a maioria dos produtos industrializados contém muito sódio. E, embora o Ministério da Saúde limite sua quantidade nos pratos prontos, ele pode ser encontrado até mesmo nos cereais do café da manhã! Com 100g de sucrilhos, a criança já ingere quase 30% da quantidade diária recomendada... E com mais uma simples fatia de presunto, que fornece 87% da porção diária, já terá ultrapassado a dose!

Procure na internet informações nutricionais relativas aos produtos que seu filho consome.



- **Leite**

Além de seu teor de fosfato, o leite contém açúcar e caseínas opioides que se fixam nos receptores opioides do cérebro. O leite é associado à agressividade e à falta de atenção. Há que evitar principalmente o leite desnatado e aquecido em alta temperatura, pois ele assim perde as enzimas que permitem digeri-lo e as gorduras que retardam a chegada do açúcar ao sangue.

Um punhado de amêndoas contém mais cálcio que um copo de leite. A supressão do leite de vaca já apresenta resultados em 24 horas! Vale a pena fazer o teste! Mais vale suprimir todo tipo de leite do que tentar algum substituto. Cuidado, principalmente, com o leite de soja. Embora não cause hiperatividade, contém estrogênio, sendo desaconselhado tanto para as meninas, por acelerar a puberdade, como para os meninos, porque os desmotiva.



- ***Glúten***

Se o intestino for permeável devido a um desequilíbrio das bactérias e enzimas, as proteínas opioides do glúten podem atravessar a parede e se fixar nos receptores opioides do cérebro, causando alterações de humor... para pior! Nervosismo, tensão, agressividade... Isso sem falar dos sintomas físicos.

- ***Aspartame e glutamato***

Podem desencadear hiperatividade.



- ***Déficit de vitaminas***

Uma suplementação multivitamínica para crianças entre 6 e 12 anos que sofrem de TDAH melhora o controle dos comportamentos antissociais, como agitação excessiva e agressividade.

Algumas certezas quanto ao que pode auxiliar a criança com TDAH

- Exercícios físicos intensos, principalmente a corrida, aliviam os sintomas pelo aumento do fluxo sanguíneo no cérebro e a liberação de dopamina.
- Contato com um animal. A ocitocina liberada ao acariciar ou cuidar de um animal acalma espetacularmente a criança hiperativa.
- Alimentação. Nem todas as crianças agitadas são intolerantes ao glúten, ao leite ou sensíveis ao açúcar. Mas quando temos um filho particularmente rabugento, que não tem amigos... cabe verificar a presença de peptídeos de glúten ou de caseína em sua urina, ou simplesmente suprimir o alimento por uns quinze dias. Faça o teste e observe. São necessários cinco dias sem glúten para o efeito ser visível. Algumas horas bastam para se notar uma alteração decorrente da supressão do leite de vaca.

6. Alimentando o seu cérebro

A criança precisa de uma alimentação variada, contendo o mínimo possível de aditivos químicos. É bom para o cérebro tudo que retarda a absorção dos açúcares e diminui o índice glicêmico, ou seja, fibras (frutas, legumes) e (boas) gorduras. Fibras e gorduras fornecem o necessário para a construção da bainha de mielina, a camada de células gordurosas que envolve os axônios dos neurônios e acelera a condução do influxo nervoso, ou seja, das informações.

- Aumentar o consumo de frutas, legumes, óleos de primeira pressão a frio e peixes gordos (devido aos famosos ômega-3).
- Cozinhar em baixa temperatura para não destruir as vitaminas.
- Eliminar todos os produtos químicos passíveis de estressar o cérebro, todos os aditivos alimentares. Ou, resumindo, tudo que não tem nome de alimento!

- Diminuir o açúcar e eliminar o açúcar refinado. Se for difícil eliminar totalmente os refrigerantes, reservá-los para ocasiões especiais. Sucos de frutas também são muito doces, mesmo os “sem adição de açúcar”. Numa fruta, seu açúcar, a frutose, é associado a fibras que retardam sua entrada no sangue. Nos bolos, pode-se substituir o açúcar branco por mel, açúcar mascavo, xarope de agave ou estévia (evitando, obviamente, os edulcorantes químicos).
- Reduzir as farinhas brancas, o pão branco, as massas brancas e as pizzas.
- Variar os alimentos para não suscitar alergias.

O café da manhã

Um café da manhã rico em proteínas e glicídios complexos (féculas: pão integral, cereais integrais...) favorece, no cérebro, a síntese dos neuromediadores do equilíbrio, bem-estar e serenidade, em especial a serotonina, e auxilia no controle das flutuações da taxa de açúcar no sangue. Por exemplo, um ovo, uma fatia de presunto ou queijo com uma fatia de pão integral. Ou, por que não, um hambúrguer com pão de batata-doce, principalmente se a criança for intolerante ao glúten ou ao leite.

Os suplementos

Como os produtos industrializados são mais pobres em nutrientes, pode ser útil, às vezes, dar suplementos à criança. A carência de magnésio, por exemplo, pode provocar câimbras, mas também irritabilidade, cansaço e insônia. Quando a criança está tensa, irritada, não é necessariamente apenas “psicológico”. Exames de sangue poderão revelar necessidades específicas de vitaminas ou oligoelementos. Dependendo do resultado, o médico poderá prescrever suplementos alimentares.

7. Exercícios físicos para auxiliar no desenvolvimento do cérebro

Todos os exercícios físicos beneficiam o cérebro – correr, pular, sentar, levantar. Fomos feitos para nos movimentarmos! Ficar sentado durante longos períodos é antifisiológico e induz o estresse.

Todo esporte que envolva movimentos cruzados esquerda/direita (corrida, ginástica, artes marciais) mobiliza os dois hemisférios cerebrais e permite sua integração.

Bastam alguns movimentos de *brain gym* (ginástica cerebral) pela manhã e a criança sai para a escola com o cérebro em plena forma. Vídeos de exercícios se encontram facilmente na internet. O mais conhecido é o *cross crawl*:



Alternar:
Joelho esquerdo/cotovelo direito
Joelho direito/cotovelo esquerdo

Outro exercício excelente para crianças que sofrem de dislexia, TOC ou TDAH:

Mãos nos quadris, cabeça em posição neutra e olhos fechados, subir e descer três degraus de escada, três vezes, três vezes ao dia. (Não mais que três degraus para começar e sob a supervisão de um adulto, para a criança não correr o risco de cair!) Depois que o movimento estiver perfeitamente dominado, passar para cinco degraus, depois sete. Em seguida, realizá-lo para trás, na mesma progressão.

Depois, fazer o mesmo movimento carregando uma bandeja com um copo d'água.

Há também algumas brincadeiras que podem ser feitas: vez ou outra, escovar os dentes com a mão não dominante e ficar em pé com uma perna só.

8. As desvantagens dos castigos

- São voltados para os sintomas, e não para a causa dos problemas. Só por isso, deveriam ser evitados. O problema, já que não será resolvido, não deixará de se manifestar novamente através de outros comportamentos desviantes, o que irá fatalmente acarretar outros conflitos.
- Impedem a criança de encarar as consequências de seus atos e a afastam, portanto, do sentimento de responsabilidade. A criança, uma vez que “paga” através do castigo, sente-se exonerada de seu erro e não pensa mais no assunto.
- As emoções causadas pelo castigo estimulam o circuito de estresse e impedem que a criança reflita sobre o que fez. A memória funciona, sim, mas a criança irá memorizar o estresse, o medo, a raiva, e não aquilo que motivou o castigo.
- Castigos só ensinam o medo, e não a responsabilidade e a autodisciplina. Impedem a tomada de consciência das consequências do ato cometido ao desviar a atenção da criança para sentimentos negativos em relação ao pai ou à mãe: de injustiça, de raiva, de medo...
- Envergonham a criança e assim bloqueiam mais ainda o saudável sentimento de culpa que permitiria tomar consciência do ato cometido, acentuando, em vez disso, seu sentimento de ser uma pessoa má. Um sentimento que, obviamente, não irá resultar em nenhum progresso.
- Alteram o apego e a confiança na relação com os filhos, e “esvaziam” o tanque da criança, criando assim as condições para uma nova ultrapassagem dos limites.
- O medo e a vergonha gerados pelos castigos inibem as funções cerebrais superiores, o que tem impacto sobre as performances intelectuais, a vida emocional e a socialização.

- Os pais castigam porque não estão dando conta ou porque estão se sentindo impotentes. A criança percebe, perde a confiança nos pais e fica insegura, e essa insegurança irá se manifestar por mais comportamentos desviantes.
- Por um lado, o pai ou a mãe vai progressivamente perdendo autoridade porque a criança acaba se protegendo de seus sentimentos desagradáveis com um “Não estou nem aí”. Por outro, dada a sua ineficácia a médio e longo prazo, os castigos precisam se tornar cada vez mais severos. Castigar não é manifestar autoridade. Castigamos justamente porque carecemos de autoridade!
- Além disso, por serem infligidos quase sempre num momento de exasperação, os castigos costumam ser irracionais, desproporcionais e sem qualquer relação com o comportamento problemático.

9. Pequenas técnicas para manter ou recuperar a calma

Estas técnicas também podem ser ensinadas às crianças e praticadas com elas.

- Fazer algumas respirações profundas, começando pela expiração.
- Soprar fazendo um buraquinho com os lábios. (Para treinar, encher um balão, brincar com a criança de jogar o balão com o sopro; ou soprar para fazer andar um barquinho de papel na água.)



- Tomar um copo de água (para hidratar as células cerebrais).
- Beber com um canudo.
- Se espreguiçar.
- Sentir o contato dos pés no chão.
- Transformar o diálogo negativo em positivo:
Não aguento mais = respiro para recobrar a calma.
- Comer um pedaço de chocolate amargo.
- Sair para caminhar num parque ou, pelo menos, sair para a rua ou à varanda. Respirar e olhar para o verde.
- Andar um pouco de bicicleta ergométrica; ou brincar numa cama elástica, com uma bola de ginástica.
- Fazer movimentos amplos.
- Rolar uma bola de tênis com a planta do pé.



- Fechar os olhos e prestar atenção nas próprias sensações corporais.
- Sentir a sola dos pés, se estivermos sentados, sentir sob os glúteos o peso do corpo, respirar nas nossas tensões...
- Voltar conscientemente a atenção para o corpo com a intenção de relaxar.
- Sair de si mesmo, se ver de fora, se dissociar no tempo ou no espaço.
- Sorrir. O sorriso dá informações de retorno para o cérebro: estou contente, estou bem, está tudo bem.

O contato físico – carinhos, beijos, massagens – não só ajuda a gerir o estresse do pai ou da mãe como abastece o tanque de apego da criança, restaura a confiança mútua e fornece energia para resolver o problema como um todo.

10. Resolvendo um problema em oito etapas

1. Sempre privilegiar a relação

Eu me acalmo. Me dou um tempo para respirar.

Estou sem tempo? Corro para me isolar no banheiro. Respiro fundo: 10 inspirações/expirações.

Estou com um pouco mais de tempo? Tomo um banho, deito uma meia hora para relaxar, faço um passeio na cidade ou no campo... Desligo! Até estar em condições de refletir de fato sobre a situação e me centrar no problema enfrentado pela criança.

Com estresse não se chega a nada. Coloco minha "máscara de oxigênio" me aproximando com carinho. Olho para meu filho, toco nele. Quanto mais difícil a situação, mais importante é encher seu tanque de amor. E mais ainda quando a criança nos exaspera.

2. Avaliar as necessidades e possibilidades de cada idade

Nosso filho cresce mais depressa do que imaginamos e é sempre menor do que a gente acha! É impossível que os pais acertem sempre! As resistências dos filhos é que nos indicam seus limites e suas necessidades. Dou uma olhada nas capacidades médias de uma criança da idade dela. O problema que estamos enfrentando pode estar ligado a um descompasso entre minhas expectativas e as possibilidades dela? Ou a uma necessidade própria da idade que eu não tenha levado em conta?

3. Refletir: de quem é o problema?

O problema é meu? Nesse caso, expresso minha necessidade. Se o problema é da criança, me ponho em atitude de escuta.

Exemplo de problema pertencente à criança: ela grita, xinga, chora, se balança... Os comportamentos excessivos dos nossos filhos refletem suas dificuldades. De modo que, em geral, o problema está com eles.

Exemplo de problema relacionado ao pai ou à mãe: quero estar no trabalho às 9 da manhã, então, se a criança quiser que eu a deixe na escola antes, precisa estar pronta na hora.

Tenha cautela. Nossa tendência é achar que o problema é nosso, nos sentirmos frustrados e quereremos expressar isso. Mas cuidado: é grande o risco de se iniciar assim um jogo de poder. Entrar em competição de necessidades com o próprio filho é contraproducente para a solução do problema e altera o apego. É sempre vantajoso partir do princípio de que o problema é da criança. Isso nos coloca em posição de escuta, de atenção às suas necessidades... Isso fortalece o vínculo e permite encarar os problemas com mais acuidade e inteligência.

4. A que problema corresponde esse sintoma?

Qual é a necessidade? Carência ou excesso (fisiológico, biológico, emocional, psicológico...)? Onde está o nó nos pensamentos da criança? Comportamentos problemáticos são sintomas. Se nosso filho está com febre, é claro que tentamos fazer baixar a temperatura, mas sabemos que se trata de um sintoma e que é preciso identificar a causa: infecção, vírus... Só depois de identificada a causa poderemos buscar o remédio adequado.

5. Qual é o meu objetivo?

Qual é o meu propósito enquanto pai ou mãe? Descarregar minhas tensões, contrabalançar meu sentimento de impotência, proteger um filho menor, garantir a segurança física da criança, reconfortá-la, ensinar-lhe uma competência ou um valor, atenuar sua imaturidade cerebral, ajudá-la a desenvolver seu cérebro frontal, restaurar o vínculo, ajudá-la a manter seus cadernos em ordem...?

6. Considerar diferentes atitudes possíveis

Uma vez definido meu objetivo, examino a atual situação, defino as necessidades. Penso nas etapas a serem percorridas e nos meios a serem mobilizados.

É importante não cair na armadilha de que só existe uma atitude e, portanto, uma solução possível. Nesse caso, estaríamos buscando a solução "certa". Não. Cada solução tem suas consequências. Daí a importância de definirmos nosso objetivo. E, para um mesmo objetivo, existem muitas vezes vários caminhos possíveis. A ideia de que existe uma coisa "certa" a ser feita em toda e qualquer circunstância gera nos pais um sentimento de culpa totalmente inútil e destrutivo.

Examino diferentes opções e traço o meu plano de ação.

7. Aplicar a estratégia escolhida

Uma vez escolhida, será a estratégia certa! Os resultados nem sempre serão imediatos, sobretudo quando alteramos significativamente o nosso estilo de educação. Muitas abordagens novas terão um impacto instantâneo. Para outras, um tempo de latência – em que a criança se mantém na defensiva – irá preceder a transformação. Eu me dou um tempo de teste e marco uma conversa comigo mesma (melhor ainda, com o pai da criança) a fim de avaliar o resultado da abordagem.

8. Avaliar o resultado

Depois de algum tempo de instauração da minha estratégia, avalio seus resultados. O que mudou? Considerando-se, é claro, que não se tratava de um comportamento natural ligado à idade da criança, mas da manifestação de um problema, o comportamento ou sintoma deixou de existir? Surgiu outro sintoma, outra manifestação?

Leituras sugeridas

AMEN, Dr Daniel G. *Change Your Brain, Change Your Life: The breakthrough programme for conquering anger, anxiety, obsessiveness and depression*. Reino Unido: Piatkus, 2016.

ANTIER, Edwige. *L'Agressivité*. Paris: Bayard, 2002.

COHEN, Lawrence. *Qui veut jouer avec moi?*. Paris: JC Lattès, 2013.

CRARY, Elizabeth. *Arrête d'embêter ton frère! Et toi, laisse ta sœur tranquille!*. Paris: JC Lattès, 2012.

DALEY OLMERT, Meg. *Made for Each Other: The Biology of the Human-Animal Bond*. Cambridge, Massachusetts:

Da Capo Press, 2010.

DALLOZ, Danielle. *Le Mensonge*. Paris: Bayard, 2000.

GALLWEY, Timothy. *The Inner Game of Tennis*. Nova York: Random House, 1972.

GORDON, Thomas. *Parents efficaces au quotidien*. Paris: Marabout, 2013.

KOFFKA, K. *The Growth of the Mind*. Totowa, Nova Jersey: Littlefield & Adams, 1959.

GUEDENEY, Nicole. *L'Attachement, un lien vital*. Paris: Fabert, 2010. Disponível em www.yapaka.be.

HUEBNER, Dawn; MATTHEWS, Bonnie. *What to Do When Your Brain Gets Stuck: A Kid's Guide to Overcoming OCD*, 2007.

HUGHES, Daniel; BAYLIN, Jonathan. *Brain-based Parenting: The Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology, 2012.

KOHN, Alfie. *Punished by Rewards: The trouble with gold stars, incentive plans, A's praise and other bribes*. Nova York: Houghton Mifflin Compagny, 1999.

MASSON, Jeffrey. *Enquête aux archives Freud, des abus réels aux pseudofantasmes*. Éditions l'Instant Présent, 2012.

MAUREL, Olivier. *La fessée – Questions sur la violence éducative*. Paris: La Plage, 2004.

_____. *Oui, la nature humaine est bonne!*. Paris: Éditions Robert Laffont, 2009.

PAUC, Robin, Dr. *The Brain Food Plan: Help your children reach their potential and overcome learning disabilities*. Reino Unido: Virgin Books, 2007.

_____. *Is that my child? Exploring the myths of dyspraxia, dyslexia, Tourette's syndrome of childhood, ADD, ADHD and OCD*. Reino Unido: Virgin Books, 2006.

REED, Barbara; KNICKELBINE, Scott; KNICKELBINE, Mark. *Food, Teens & Behavior*. Natural Press, 1983.

SAX, Leonard. *Pourquoi les garçons perdent pied et les filles se mettent en danger*. Paris: JC Lattès, 2014.

TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem: O papel da garra, da curiosidade e da personalidade no desenvolvimento infantil*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.

Artigos e recursos na internet

<http://tvoparents.tv.org/article/what-expect-your-nine-year-old>

The Hospital for Sick Children, Health A-Z, Developmental Stages, Ontario Ministry of Child and Youth Services, Ontario Early Years Centres: A Place for Parents and Their Children, The Developing Brain: Birth to Age Eight, por Marilee Sprenger; *Your Child's Growing Mind: Brain Development and Learning from Birth to Adolescence*, por Jane M. Healy; *Ages and Stages*, por Lesia, Oesterreich M.S., especialista em desenvolvimento humano; *Human Development and Family Studies*, Iowa State University, e "Learning from mistakes only happens after age 12, study suggests", em *Science Daily*, 27 de setembro de 2008.

• BLAIR, Clancy.

"Stress and the development of self-regulation in context", *Child development perspectives* 4, nº 3, dezembro de 2010.

• CRONE, Eveline A., da Universidade de Leiden, Países Baixos.

"Evaluating the Negative or Valuing the Positive? Neural Mechanisms Supporting Feedback-Based Learning across Development". *Journal of Neurosciences*, 17 de setembro de 2008; 28 (38).

• EVANS, Gary, W., et al.

"Cumulative risk, maternal responsiveness, and allostatic load among Young adolescents". *Developmental Psychology* 43, nº 2 (2007), Universidade Cornell.

• MARTIN-DU PAN, Rémy.

"L'Ocytocine: hormone de l'amour, de la confiance et du lien conjugal et social". *Rev Med Suisse*, 2012; 8: 627-630.

• SENEZ, Catherine.

“Hypernauséux et troubles de l’oralité chez l’enfant”. In *Rééducation orthophonique*, n° 220, dezembro de 2004, publicada pela Fédération Nationale des Orthophonistes.
http://www.orthoedition.com/medias/fichiers/2011-01-10-10-09-49_5219024.pdf

• SHAW, Philip; MALEK, Meaghan; WATSON, Bethany; SHARP, Wendy; EVANS, Alan; GREENSTEIN, Deanna. “Development of Cortical Surface Area and Gyrfication in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder” por (doi: 10.1016/j.biopsycho.2012.01.031). In *Biological Psychiatry*, Vol. 72, 3ª ed., 1º de agosto de 2012, publicado por Elsevier.

• *Peps*, le magazine de la parentalité positive [a revista da parentalidade positiva]
<http://www.pepsmagazine.com>

• Conselho da Europa:
Construire une Europe pour et avec les enfants [Construir uma Europa para e com as crianças]
http://www.coe.int/t/transversalprojects/children/default_en.asp

www.SuperParents.com

www.Parentalite-positive.org

AGRADECIMENTOS

Gostaria, em primeiro lugar, de expressar minha profunda gratidão a cada um dos pais e mães que me relatou, por e-mail ou pessoalmente, por ocasião de um estágio ou palestra, quanto meus livros tinham mudado sua relação com seus filhos e transfigurado o dia a dia de sua família. É uma imensa alegria ouvir que acabaram os tapas, que os castigos deram lugar aos chamegos e que estão todos mais felizes. Esses depoimentos não só me sustentam em meu trabalho como também demonstram que o desejo dos pais, na maioria das vezes, é fazer o melhor pelos filhos, contanto que disponham de informações adequadas.

Recordo aqui a Sra. Moy, minha primeira professora de inglês, no sexto ano. Graças ao método audiovisual, sem escrita nos primeiros meses, sem gramática, não só quase gabaritei a prova do vestibular como aprendi a falar, e depois a ler inglês com facilidade suficiente para poder mergulhar nas publicações científicas anglo-saxãs, tão mais avançadas que as francesas nessas questões.

Obrigada a Samia, Corinne e Laurent, que fizeram a faxina da minha casa para eu poder me dedicar à escrita. O trabalho de uns permite o trabalho de outros.

Meus agradecimentos, enfim, a Fabienne Cazalis, doutora em Ciências Cognitivas, por sua leitura atenta e calorosa.

Isabelle

Obrigada à vida!
Anouk

CONHEÇA OUTRO TÍTULO DA AUTORA



Já tentei de tudo!

Toda criança faz manha. Se você tem filhos com idade entre 1 e 5 anos, sabe que se jogar no chão do shopping, não querer tomar banho, fazer birra na hora de dormir, recusar-se a comer e ter crises de choro nas lojas de brinquedo são situações bastante comuns.

Se você acha que já tentou de tudo para melhorar o comportamento das crianças e não obteve sucesso, talvez esteja na hora de olhar para elas de uma maneira diferente. Em vez de repreendê-las, que tal tentar entendê-las?

Nesse livro, a psicoterapeuta Isabelle Filliozat mostra que a birra – em geral vista como manifestação de má vontade, desobediência, insolência ou mesmo falta de educação – é a única maneira que as crianças conhecem de expressar suas emoções e necessidades.

Com o toque divertido das ilustrações de Anouk Dubois, Isabelle ensina técnicas de educação não violenta para ajudar os pais a atravessar sem

traumas esse período em que os filhos precisam tanto de orientação e disciplina quanto de atenção e carinho.

CONHEÇA OUTRO TÍTULO DA EDITORA SEXTANTE



Pais brilhantes, professores fascinantes

AUGUSTO CURY

“Os pais e os professores lutam pelo mesmo sonho: tornar seus filhos e alunos felizes, saudáveis e sábios. Mas jamais estiveram tão perdidos na árdua tarefa de educar.

Apresentarei aqui ferramentas para promover a formação de pensadores, educar a emoção, expandir os horizontes da inteligência e produzir qualidade de vida.

Estes são alguns dos temas fundamentais que você encontrará neste livro:

- Os sete hábitos dos pais brilhantes
- Os sete hábitos dos professores fascinantes
- Os sete pecados capitais dos educadores

- As dez técnicas pedagógicas que podem revolucionar a sala de aula e a de casa

Não escrevo para heróis, mas para pessoas que sabem que educar é realizar a mais bela e complexa arte da inteligência. Educar é acreditar na vida e ter esperança no futuro, mesmo que os jovens nos decepcionem no presente.

Educar é semear com sabedoria e colher com paciência.”

Augusto Cury

SOBRE A AUTORA

Isabelle Filliozat é psicoterapeuta e fundadora da Escola de Inteligência Emocional e Relacional. Criadora da própria vertente terapêutica, a Empatia Integradora, é especializada em Análise Transacional, PNL e outras técnicas. Escreveu diversos livros, entre eles *Já tentei de tudo!* (Editora Sextante), que trata do comportamento de crianças de 1 a 5 anos.

Anouk Dubois é formada em Psicomotricidade, instrutora de Comunicação Eficaz e ilustradora.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

