

LUIZ HANNS

A ARTE DE

DAR COMO MUDAR
ATITUDES DE
CRIANÇAS E
ADOLESCENTES

LIMITES

Um modo inovador
de educar, com exercícios
passo a passo para
você fazer com seu filho

BRUNO

Copyright © Luiz Hanns, 2015

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

CAPA E PROJETO GRÁFICO Mateus Valadares
FOTOS DE CAPA Getty Images: Image Source/ Krystian Kaczamarski/
Photodisc/ JGI-Jamie Grill/ Stuart McClymont
PREPARAÇÃO Marina Vargas
REVISÃO Marise Leal, Jane Pessoa e Carmen T. S. Costa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hanns, Luiz
A arte de dar limites: como mudar atitudes de crianças e adolescentes / Luiz Hanns. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2015.
ISBN 978-85-8439-010-6

1. Atitude - Mudanças 2. Crianças e adolescentes - educação 3. Disciplina 4. Filhos - Criação 5. Pais e filhos 6. Psicologia educacional I. Título.

I5-06399 CDD-649.64

Índice para catálogo sistemático:
I. Educação dos filhos : Limites : Vida familiar : 649.64

[2015]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32
04532-002 — São Paulo — SP
Telefone: (11) 3707-3500
Fax: (11) 3707-3501
www.editoraparalela.com.br
atendimentoao leitor@editoraparalela.com.br

SUMÁRIO

Apresentação, 9

PARTE I

O que você precisa saber para dar os limites de partida

1. O tripé, 20
2. Cinco razões por que ficou tão difícil dar limites e o que você pode fazer a respeito, 31
3. Limites de partida: três pressupostos para educar, 41
4. Como transmitir a seu filho os três pressupostos da educação, 56
5. O mapa dos limites, 76
6. Sugestões de como explicar os porquês de cada limite, 92

PARTE II

A arte de dialogar com crianças e adolescentes

7. O que é dialogar em conexão com pensamentos e emoções, 114
8. Seis casos difíceis de dar limites, 125
9. Exercitando o diálogo passo a passo: escutar seu filho de verdade, 137

10. Exercitando o diálogo passo a passo: ponderar/buscar soluções, 163
11. Como terminar o diálogo: *seu filho entenderá as limitações que a vida impõe aos desejos dele?*, 175
12. O diálogo em versão abreviada — quando *dialogar em conexão* se torna um hábito, 192

PARTE III

A arte de impor limites a crianças e adolescentes

13. Prepare-se para impor limites, 200
14. Impondo limites suaves, 212
15. Impondo limites moderados, 229
16. Impondo limites fortes, 246
17. Impondo limites fortes passo a passo, 256
18. Castigos, 288

PARTE IV

Ensinar a viver com limites (pequenos projetos de mudança de atitude)

19. Promover mudanças de atitude, 306
20. Promover mudanças de atitude passo a passo: um caso completo, 319
21. Promover mudanças de atitude passo a passo: dois casos resumidos, 344
22. Promover mudanças de atitude: fragmentos de cinco casos difíceis, 355

ALÉM DOS LIMITES

23. Desalinhamentos entre pais, avós e babás, 384

24. Para além dos limites — preparar seu filho para a vida, 402

APÊNDICES

APÊNDICE I. O que pode dar errado ao tentar dialogar com seu filho, 407

APÊNDICE II. Conhecimentos sobre *parenting* e a contribuição deste livro, 421

Agradecimentos, 435

Notas, 439

Bibliografia, 461

PARTE I

O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA DAR OS LIMITES DE PARTIDA



1

O tripé

Você já deve ter notado que é mais fácil dar limites a algumas crianças que a outras (talvez o filho do seu vizinho ou seu outro filho “dê menos trabalho” que o irmão). Também pode ter viajado a outros países e percebido que em alguns lugares esse tema nem é discutido (e as crianças lhe pareceram todas bem-comportadas). É possível também que tenha notado que em certas classes sociais os filhos parecem menos mimados e mais respeitosos.

O que há de especial nesses casos? Por que alguns filhos parecem mais difíceis de enquadrar do que outros? E por que milhares de famílias se queixam das dificuldades para dar limites (assunto que é tema de artigos em revistas, livros e palestras) e outros milhares de famílias não?

Será que essas diferenças entre crianças, famílias e culturas nos ensinam alguma coisa sobre dar limites? O que podemos aprender com a genética, com as famílias e com as sociedades a esse respeito?

Genética

Paulo, o irmão mais velho de Miguel, desde os dois anos e meio era adorável. Bem-humorado, calmo, desde bem pequeno já era capaz de

oferecer brinquedos e guloseimas aos outros. Era organizado, tentava a seu modo guardar os brinquedos, e, sempre prestativo, tentava “ajudar” nas atividades dos adultos.

Algumas crianças nascem com características genéticas especiais. São naturalmente mais adaptáveis, têm mais empatia, mais altruísmo, são prestativas, têm foco, são ordeiras, têm iniciativa, autonomia e disciplina, e lidam melhor com situações de estresse. Mas não conte com filhos assim! Eles são minoria.

Miguel, o irmão menor de Paulo, era uma criança normal. Aos dois anos e meio, embora continuasse amoroso e brincalhão, entrou, como a maioria das crianças, na chamada “adolescência infantil”. Começou a ficar irritadiço, desafiador, agressivo e mimado. Aos cinco tornou-se novamente mais afável.

As crianças têm tendências variadas. Uma talvez seja prestativa e empática, mas desobediente. Outra é obediente mas acomodada. Todos temos para cada característica um polo oposto igualmente disponível (preguiça e vitalidade, acomodação e inquietude, imediatismo e autodisciplina, egoísmo e altruísmo).

Seu filho tem um mosaico de características, com alguns polos dominantes e outros menos desenvolvidos. Talvez, no caso de seu filho, características biológicas ligadas à irritabilidade ou à agressividade desde a infância sejam mais fortes do que no irmão ou no filho do vizinho.

Quem sabe essas características não estivessem nítidas na fase infantil. E aos nove ou aos quinze anos comecem a se manifestar. Por outro lado, o filho do vizinho pode ser obediente, mas fugir de responsabilidades e se drogar. Cada um terá seus desafios. Por isso a maioria precisa de limites firmes.

Três décadas de estudos com gêmeos univitelinos indicam que cerca de 50% dos traços de personalidade de seu filho sofrem influência biológica, sobretudo genética. Nossas disposições, nossos talentos e nosso temperamento, portanto, também dependem

da biologia. Se seu filho é habilidoso nos esportes, gosta de matemática ou é irritadiço ou tem déficit de atenção, há algum fator biológico nisso (na verdade, hoje sabemos que biologia é mais que genética; ela inclui aspectos adquiridos na gestação e depois).¹

Isso também significa que os outros 50% das atitudes de seu filho não dependem da genética. Eles são influenciados pela aprendizagem e pelas *circunstâncias atuais de vida* (condições do ambiente doméstico e externo).

Genética, portanto, não é destino. Nem sempre as tendências naturais vão predominar. Às vezes acontece justamente o contrário: aquilo que você ensina ativamente promove mudanças. Ou as exigências situacionais do ambiente em que seu filho vive induzem ou impõem mudanças. Um filho antes tímido pode se tornar desinibido, e um adolescente oposicionista, um adulto agregador.

Genética não é destino, mas estabelece marcos. Digamos que você tenha um tipo físico longilíneo, como um corredor de maratona, e seu irmão seja atarracado e tenha ossos largos. É provável que você se dê melhor em atletismo e corrida e ele em halterofilismo ou arremesso de pesos. Mesmo que seja longilíneo, você pode se empenhar e se tornar um halterofilista ao menos razoável. Mas dificilmente será um campeão. O que vale para nosso corpo também vale para as características de personalidade.²

Por isso, nos aspectos da personalidade com os quais seu filho tem mais dificuldade, talvez ele não consiga chegar à excelência. Em geral, basta que tenha competência suficiente para poder lidar com a vida e busque a excelência nas áreas em que tem mais facilidade.

Circunstâncias situacionais (e ensino implícito)

A formação da personalidade de seu filho é influenciada pelos ambientes em que ele vive, e cada ambiente tem uma configuração situacional. Por exemplo, na escola ele pode viver um ambiente hostil ou acolhedor, competitivo ou cooperativo. O mesmo em

casa, ou com os amigos do bairro. Algumas circunstâncias são mais fáceis de mudar, tal como esquemas de funcionamento de sua casa, horários do seu filho, em outras, por exemplo, o tipo de sociedade e país em que vocês vivem, não se consegue intervir. Você pode, até certo ponto, “ensinar” muitas coisas ao seu filho atuando sobre algumas circunstâncias situacionais, ensinando de modo implícito através das vivências que ele terá. Por meio de intervenções e mudanças no ambiente, você o educa indiretamente e o induz a novas atitudes.

É um tipo de ensino que podemos chamar de *ensino situacional* — você muda a situação e sem explicar muita coisa você indiretamente conduz o comportamento. Está promovendo uma aprendizagem implícita, situacional. E dando *limites* só na ocasião em que ocorre o problema, impondo alguma alteração nos esquemas, a qual induzirá ou coagirá certas mudanças. São limites de *contenção*, que barram aquele comportamento naquela situação.

Quando Bianca, de quatro anos, fazia manha, sua mãe não lhe dava atenção, mas toda vez que ela conseguia falar e negociar, recebia elogios e atenção. A mãe de Bianca estava introduzindo um esquema, uma vivência, que induz à mudança. Sem muitas explicações ou treinamento, e sem conscientizar a filha do problema, ela estava simplesmente dando limites situacionais à filha. Criou uma situação ou arquitetura situacional que aos poucos foi levando Bianca a parar com os chiques.

Interferir nas circunstâncias situacionais para induzir a novos comportamentos também serve para motivar e desenvolver novas habilidades.

Por exemplo, você pode estimular seu filho pequeno a ler disponibilizando mais livros, lendo com ele e reduzindo as horas de uso de eletrônicos. Sem grandes explicações, sem conscientização e sem treinamento.

A maioria dos autores propõe que você dê limites no dia a dia, intervindo de forma suave em pequenas circunstâncias que induzem seu filho a novos comportamentos. Poucos autores vão

sugerir que você mude radicalmente as circunstâncias de vida de forma a forçar seu filho a mudar de atitude.

Por exemplo, antigamente muitos pais de meninos mimados optavam por enviá-los na adolescência a um colégio militar, onde o ambiente era rigorosamente disciplinador, não havia opções nem luxo. Era uma forma de promover mudanças radicais na vida do filho que o compelissem a mudar. Eram circunstâncias imperativas, impositivas. No novo ambiente, o filho não teria alternativa a não ser se comportar de um determinado modo.

Em alguns casos, talvez você se veja obrigado a fazer algo parecido, por exemplo, determinando mudanças radicais nas regras da casa e no grau de liberdade de seu filho.

Mas, mesmo que você não atue e não intervenha nas circunstâncias situacionais, elas existem e estão influenciando e “educando implicitamente” seu filho. Muitas vezes à sua revelia.

Todos vivemos expostos a dois tipos de circunstâncias na vida: àquelas que nos induzem suavemente a mudar certos comportamentos e às que nos coagem ou obrigam, às vezes abruptamente, a mudar.

Flora, filha de uma família rica, era superprotegida, tinha tudo. Em sua escola de elite, as amigas valorizavam beleza e moda. Flora não precisava lutar por nada e todas as suas vontades eram realizadas. Vivia mal-humorada. Crescia em circunstâncias que favoreciam um comportamento voluntarioso, arrogante e acomodado. Seus pais, embora a criassem com muito amor, não eram pais educadores. E não percebiam que as circunstâncias de vida da filha a estavam induzindo e educando para ser inadequada. Subitamente, sua família empobreceu e tudo mudou. Agora, aos onze anos, Flora tinha de ajudar nas tarefas domésticas (lavar louça, fazer faxina e arrumar as camas) nos fins de semana. À tarde, depois de voltar da escola pública, trabalhava no mercadinho recém-aberto pelos pais, empacotando as compras dos clientes e limpando as prateleiras.

Pouco tempo depois, Flora deixou de ser arrogante e tornou-se uma

menina empenhada e decidida, porque agora tinha de viver em novas circunstâncias. Fez novas amigas na escola pública e passou a valorizar os estudos e a solidariedade. E para surpresa geral passou a ser mais bem-humorada. No caso de Flora, o “desastre” funcionou como a “cura”, que despertou capacidades que ela parecia não ter.

Seu filho provavelmente está vivendo muitas situações e circunstâncias de longa duração que mudam aos poucos. Elas o induzem ou compelem a reagir repetidamente de certa forma. E ele se acostuma a ter determinados comportamentos. A ter ciúmes do irmão, a ser mais tímido ou a mentir, por exemplo.

Nesse sentido as circunstâncias situacionais estão lentamente “ensinando” seu filho a agir de determinada maneira. É uma influência que promove um ensino indireto, mas poderoso. E às vezes mais forte do que aquilo que você tenta ensinar diretamente, aconselhando, explicando, exigindo, treinando ou servindo de bom exemplo.

Portanto, é importante você aprender a observar os efeitos das condições e dos esquemas domésticos e externos em cada filho. E aprender a mudar alguns aspectos desses ambientes, ou, quando isso não for possível, levar em conta o impacto das influências externas que você não controla muito. Por exemplo, ensinar seu filho a lidar com a mentalidade da sociedade em que vive, com suas condições financeiras, com o comportamento dos avós que estão toda semana com o neto etc.

Mas não se restrinja a educar mudando apenas contextos ambientais. Esse tipo de aprendizado indireto, situacional, e os limites de contenção dados apenas na ocasião, em geral, não se fixam. Quando a situação muda e cessa a pressão, seu filho tende a voltar aos antigos padrões, uma vez que esses limites não foram discutidos, internalizados e praticados. Por isso, invista também no *ensino ativo*, atrelando limites a projetos de mudança consciente de atitude.

Ensino ativo (e explícito)

Você pode praticar o ensino ativo, explícito, usando duas ferramentas: *dialogando* sobre limites e *ensinando* a viver e a lidar com limites. Se ambas as ferramentas forem usadas preventivamente, antes de os problemas acontecerem (diferente da educação corretiva, que impõe limites depois de ocorrerem os problemas), você poderá compensar muitas das inevitáveis influências negativas às quais seu filho será exposto. E também ajustar eventuais tendências biológicas de temperamento desfavoráveis (como ansiedade, egoísmo excessivo etc.).

Alfredo desde os três anos começou a aprender a lidar com as situações. Era um menino normal, com algumas tendências negativas e outras positivas, como qualquer criança. Mas seus pais desde o início o ensinaram a lidar com as mais diversas situações, a considerar contextos, a se controlar e a ser flexível. Ao brincar, contar histórias infantis, passear ou descansar, muitas vezes seus pais aproveitavam para transmitir lições de vida. Por exemplo, ao jogarem, ensinavam a ele estratégias de jogo que exigiam planejamento e autocontrole. Explicavam que um dia se perde e outro se ganha. Que jogar bem depende de treino e um pouco de sorte. E que na vida é a mesma coisa. Mostravam isso não só por meio de jogos, mas também de histórias infantis, músicas e canções e nas situações do cotidiano. E o estimulavam a dar opiniões e discutir situações. Ao colocá-lo para dormir, muitas vezes conversavam sobre o dia, liam histórias, referindo-se suavemente a esses ensinamentos. Desde os três anos seus pais davam limites e dialogavam. Ensinavam que devia respeitar os outros, ajudar e ser solidário, lutar pelos direitos, empenhar-se, entre muitas outras lições. E mais importante, treinavam com ele como fazê-lo, em jogos e na prática do dia a dia. Aos cinco anos, Alfredo já tinha internalizado essas lições e testado diversos modos de lidar com os desafios da vida.

Se desde os dois ou três anos você estabelecer limites de partida firmes e criar uma relação sólida de diálogo e afeto com seu filho, poderá ensinar lições de vida importantes até ele com-

pletar sete anos. E verá que, quando chegar a pré-adolescência (entre dez e doze anos) e a influência do mundo externo estiver competindo com você, ele estará mais preparado para filtrar informações. E você continuará a ser uma referência importante.

Mas mesmo pais que já têm filhos mais velhos, ou até adolescentes, que não aceitam limites e se tornaram pouco acessíveis, ainda podem resgatar esse aspecto da relação. Muitos dos casos que você vai encontrar neste livro envolvem filhos maiores. A aprendizagem ativa e explícita, portanto, é importante em qualquer idade! Sobretudo a aprendizagem por meio do convívio com os pais. E até jovens adultos ainda podem precisar de pais que lhes ensinem a lidar melhor com a vida e lhes deem limites de modo ativo, explícito e direto.

Em essência, o ensino direto, explicativo e explícito trabalha interligando três momentos:

1. Apresentar o problema e conscientizar seu filho a respeito dele (por que mudar de postura, ou por que aprender algo novo), motivando-o a desejar a mudança. Em outros casos, em vez de dialogar talvez seja necessário impor mudanças de atitude à força, mas também de modo a conscientizar seu filho, deixando claro o que você está exigindo e por quê.
2. Desenvolver com seu filho recursos pessoais para que ele saiba como mudar de postura. Para isso ele precisará aprender a pensar e a sentir diferente, e a agir de uma nova maneira.
3. Praticar esses novos modos de pensar, sentir e agir durante o tempo necessário para que se tornem hábitos ou atitudes incorporadas.

Essa interligação das partes é um modo de dar um limite transformador que pode ser apresentado através do diálogo ou imposto. Como veremos ao longo deste livro, se você souber utilizar todo o potencial de sua posição de pai, terá um grande papel a cumprir, não só dando limites, mas promovendo o desenvolvimento de seu filho.

Você já deve ter notado que o sucesso do seu trabalho na educação do seu filho depende do tripé: *genética, circunstâncias de vida e ensino ativo*.

Mas o que tem mais peso na educação? A genética, o ambiente (que ensina de forma implícita, situacional) ou o que você ensina ativamente?

Depende. Sobre o primeiro “pé” do tripé, as tendências inatas do seu filho, você não pode atuar muito. Elas são poderosas e é preciso levá-las em conta; o máximo que você pode fazer é estimular algumas e conter outras.

Quanto ao segundo, os ambientes em que seu filho cresce, eles impregnam tudo, e sobre eles você pode ter apenas uma influência parcial. Pode alterar esquemas e o ambiente em sua casa, mas o mundo pelo qual ele circula você vai controlar menos a cada ano de crescimento do seu filho.

O terceiro “pé”, aquilo que você ensina ativamente, é o mais aberto a mudanças e aquele sobre o qual você mais pode atuar no sentido de ajudar seu filho. Por isso o ensino ativo será sua intervenção mais poderosa no processo de dar limites e ensinar lições de vida.

Ainda assim muitas vezes será preciso combiná-lo com o ensino situacional (alterando as condições nas quais seu filho vive e interferindo nos ambientes). Sempre respeitando a natureza (temperamento e genética) de seu filho.

Ao praticar uma *educação pensada* você se habitua a pensar e atuar sobre todo o *tripé*,³ valorizando biologia, ambiente (ensino implícito) e ensino ativo (explícito).