

## A NECESSIDADE DO ESTABELECIMENTO DE LIMITES, ORGANIZAÇÃO E EXPECTATIVAS

Embora haja concordância geral sobre a necessidade do estabelecimento de limites, organização e orientação na vida de uma criança, há uma forte diferença de opinião entre muitos profissionais em relação à melhor maneira de satisfazer tais necessidades. Alguns acreditam em mais abordagens educacionais, explicando para as crianças o “porquê” das coisas, e outros defendem padrões de disciplina muito firmes mesmo para crianças pequenas e pré-escolares com uma ênfase na disciplina, na estrutura e no respeito. Esses debates nos levam aos das décadas de 1940 e 1950, quando havia uma transição da abordagem muito rigorosa e rígida ao treinamento da toailete para as abordagens de orientação mais individual, defendidas pelo Dr. Benjamin Spok e outros de sua geração. É interessante observar o fluxo e refluxo das abordagens mais estruturadas e mais flexíveis através das gerações. Esses temas básicos ainda estão sendo debatidos hoje, 50 a 60 anos depois.

Para ajudar a esclarecer essas questões é importante entender como bebês e crianças pequenas aprendem. Toda aprendizagem, mesmo de limites e estrutura, começa com afeto, a partir do qual as crianças aprendem a ter confiança, intimidade, empatia, afeto e vínculo com as pessoas em torno delas. Limites e estrutura começam com afeto e preocupação porque 90% da tarefa de ensinar crianças a internalizar limites baseia-se no desejo da criança de agradar as pessoas à sua volta. As crianças desejam agradar por várias razões diferentes: porque amam seus cuidadores e querem sua aprovação e respeito, ou porque têm medo. Obviamente, há, com frequência, uma combinação de medo e desejo de aprovação. As crianças também aprendem imitando as pessoas à sua volta. A moralidade se desenvolve pela tentativa de tornar-se igual a um adulto admirado.

As razões para as crianças desejarem agradar, seguindo as regras e os limites impostos, são importantes devido ao efeito de diferentes abordagens sobre se elas expandem e generalizam o que aprendem em casa para outras situações, como escola ou com o grupo de outras crianças, ou mais tarde quando há mais tentações. Crianças que limitam sua agressividade e “mau comportamento” estritamente por medo, provavelmente se comportam em situações em que há uma figura de autori-

dade presente, porque é ela quem dará a punição. O medo tende a ser específico à situação. Se o medo for excessivo, ele pode levar uma criança a se tornar ansiosa e inibida na maioria das situações, mesmo a ponto de inibir tipos saudáveis de expressão de agressividade, também um resultado não muito bom. Muitas crianças não generalizam também por medo. Por exemplo, uma criança que aprende a ficar apavorada por bater em um irmão pode não bater nele quando o pai está presente, mas pode bater em outras crianças na escola porque ela não foi punida explicitamente por bater nelas. À medida que as crianças crescem, aquelas que foram disciplinadas através do medo são mais vulneráveis a abuso de álcool, drogas e comportamento delinqüente.

Quando a disciplina é vista como ensino e é transmitida com muita empatia e sustentação, as crianças se sentem bem sendo obedientes. É um sentimento bom e acalentador, sentir que você é o brilho no olhar de outra pessoa. Quando aquela criança recebe um olhar de reprovação por bater em sua irmã, ela tem uma sensação de perda porque perde a consideração positiva que recebeu quando se comportou adequadamente. Se ela nunca teve aqueles sentimentos positivos, não haveria sensação de perda ou decepção para motivá-la *de dentro* a mudar seu comportamento.

Disciplina física, como bater ou espancar uma criança, não é mais uma alternativa aceitável à educação. Disciplina significa ensino, *não* punição. O castigo físico é desrespeitoso e fatalmente prejudicará a auto-imagem da criança. A raiva pode ser armazenada para ser descarregada mais tarde. Além disso, estamos vivendo hoje em uma sociedade violenta, e usar violência para resolver uma questão é dizer a uma criança "Essa é a forma como lidamos com as coisas. Violência é a forma de lidar com frustração ou raiva". Não podemos mais transmitir esse tipo de mensagem.

Em vez de punição, os pais precisam aproveitar cada oportunidade para sentar-se com um filho e dizer: "Toda vez que você fizer isso, eu devo impedi-lo, até que você possa deter a si mesmo". Conseqüentemente, no momento em que houver a necessidade de disciplina, o primeiro passo é usar qualquer medida para romper o ciclo rapidamente (contenção, isolamento, suspensão). O passo seguinte é sentar-se para explicar isso a elas. Disciplina é um negócio de longo prazo, não de curto prazo. O objetivo é ensinar uma criança a controlar seus próprios impulsos.

As crianças ainda necessitam de ajuda, às vezes, quando as tentações são fortes, quando elas estão irritadas, ou com pressa de irem a algum lugar? Naturalmente, aqui, os pais devem combinar atenção empática, sustentadora com estrutura: "Sinto muito, amigo. Não podemos ir, até você juntar aqueles brinquedos. Vamos todos chegar alguns minutos atrasados". Há, portanto, sanções juntamente com discussões e tentativas de entender a natureza de seu comportamento. Mais tarde, as crianças disciplinadas dessa forma querem o respeito dos professores porque eles, também, são adultos que podem ser sustentadores e interessados e que oferecem admiração e aprovação. Dessa forma, os sentimentos de ser importante e amado constroem as bases para sentimentos de ser respeitado e admirado, que por sua vez constroem as bases para um senso interior de respeito e admiração, padrões internalizados que podem orientar o comportamento.

Os padrões internalizados têm inúmeros níveis. Eles começam com sentir-se sustentado e cuidado por outros. Eles então se transformam em sentir-se sustentado, cuidado por outros e *respeitado*. O respeito leva a um senso de objetivos interiores e, eventualmente, a valores interiores, e a satisfação desses objetivos e valores interiores pode levar uma criança a sentir-se sustentada e interiormente bem, mesmo na ausência de figuras de autoridade. Obviamente, quando esse tipo de sistema ocorre, e crianças ou adolescentes são guiados por valores e objetivos interiores, eles podem estar em uma variedade de situações e fazer julgamentos sensatos sobre a adequação de seus comportamentos, porque eles estão agora agradando não apenas seus pais, ou seus professores, ou as normas da sociedade, mas estão agradando seus próprios sentimentos interiores de valores e objetivos. Ao contrário de limites baseados no medo, que tendem a ser específicos da situação e concretos, os limites internalizados inatos levam ao conjunto de diretrizes muito mais amplas, admiravelmente discriminadas e internalizadas tão necessárias para operar em nossa sociedade complexa e multifacetada.

Como uma criança desenvolve esse conjunto de diretrizes internalizadas? Através de inúmeros passos em diferentes estágios do desenvolvimento da criança.<sup>1</sup> Antes de a criança poder raciocinar com palavras, limites estão sendo estabelecidos através de comunicação não-verbal e gestos. Veremos, com freqüência, bebês de 14 meses movendo-se na direção da área da peça que tem a tomada elétrica, e a mãe fazendo "não" com a cabeça e "não" com o dedo, e o bebê olhando para cima com um sorrisinho no rosto, parando por um segundo e então movendo-se na direção do seu objetivo. Essa comunicação com gestos de um lado para outro pode ocorrer cinco ou seis vezes mais antes que a mãe tenha de bloquear fisicamente seu acesso à tomada, ou pegá-lo no colo e com um grande sorriso dizer: "Você não pode fazer isso. Eu tenho de impedi-lo. Você não pode tocar naquilo".

Outras negociações gestuais não são tão sérias, ele vem a perceber, porque quando ele, por exemplo, se encaminha para a sala de visitas, mesmo que a mãe o queira na sala de brinquedos, ela vai com ele e faz "não" com a cabeça, mas sua voz tem uma qualidade divertida, e apenas quando ele estende a mão para um vaso é que sua voz se torna um pouco mais séria. Ele está aprendendo sobre diferentes graus de inibição. Também está aprendendo que, às vezes, é apanhado e afastado e às vezes entra em uma negociação bem sintonizada que envolve regulação variável de seu comportamento.

Quando ocorre esse entendimento, passa-se a um segundo nível de limites. Aos 18-30 meses, a criança geralmente pode formar uma idéia, um símbolo ou uma imagem. As crianças podem agora dizer "não" ou falar para si mesmas: "Não faça aquilo". A criança pode agora imaginar o papai sacudindo a cabeça e dizendo não e pode dizê-lo para si mesma como uma idéia orientadora interior.

Quando a criança dos 30 aos 48 meses está aprendendo a associar idéias, ela pode ter um debate interno ("Eu não deveria fazer isso, mas quero fazer") e também antecipa o que pode acontecer ("Se eu fizer isso, vou perder a TV ou ficar de castigo" ou "Se eu fizer a coisa certa, mãe ou papai terão orgulho de mim"). A criança não está usando todas essas palavras ainda; aos quatro anos ela será capaz

de fazê-lo. Mas ela está agora combinando idéias para ter um senso das conseqüências e pensar em alternativas. Nesse ponto, um pai pode dizer a uma criança: "Sempre que você fizer isso, vou impedi-lo, até que você possa deter a si mesmo".

O fundamento de cada um destes níveis é o desejo da criança para agradar, seu desejo por respeito de seus cuidadores, e eventualmente a capacidade de internalizar esse senso de respeito e admiração em um conjunto interior de objetivos e diretrizes. Uma vez que esse conjunto esteja incorporado, as crianças podem constantemente nutrir a si mesmas através do esforço em direção a esses objetivos. O cuidado carinhoso, sustentador é, portanto, a base para qualquer senso duradouro de disciplina e moralidade.<sup>2</sup>

No centro de uma abordagem de ensino à disciplina estão as *expectativas*. Os pais esperam que os filhos aprendam na escola, sejam membros de uma comunidade, se preocupem com outras pessoas e sejam empáticos. Ao mesmo tempo, esperamos que as crianças lutem por objetivos que serão seus. Esperamos que elas se sintam realizadas por atingir objetivos que são importantes para elas, em vez de simplesmente cumprir uma agenda de seus pais.

Em nossas discussões, encontramos alguns princípios orientadores. O princípio-chave é que as crianças aprendam a partir de seus relacionamentos conosco e desenvolvam expectativas a partir destes relacionamentos. Elas aprendem, contudo, não apenas a partir do que dizemos, mas a partir de como nos relacionamos com elas e como dizemos isso. Portanto, empatia, por exemplo, é ensinada não dizendo às crianças para serem agradáveis com os outros ou tentarem entender os outros, mas com os pais tendo paciência para escutar as crianças e elas se sentindo compreendidas. Uma vez que elas entendam o que é empatia, podem criá-la em seus relacionamentos. Similarmente, o amor pode ser descrito longamente, mas a menos que tenhamos sentido amor, não podemos ter um ponto de referência emocional para entender o que ele significa. Temos de experimentar esses sentimentos complicados nós mesmos, para entendê-los e para aprender a usá-los com os outros.

Um segundo aspecto importante das expectativas é fornecer à criança objetivos amplos através da forma como conduzimos nossas vidas e através do que encorajamos. Objetivos amplos são melhores do que objetivos estreitos, concretos. Aprender e descobrir coisas sobre o mundo e a excitação de satisfazer nossa curiosidade é um objetivo amplo importante, por exemplo, porque ele não diz à criança pelo que ela deve se interessar – biologia ou literatura – mas transmite um senso de entusiasmo pelo processo de aprendizagem tão necessário em uma sociedade complexa. Estabelecer objetivos amplos não significa apenas um discurso sobre a importância de ser inteligente. Significa a criança sentir nossa excitação, modelar-se em nossa curiosidade enquanto exploramos as florestas, ou lemos um livro para ela, ou discutimos política, ou mesmo jogamos um jogo de uma forma inovadora. Um exemplo diferente de expectativas poderia ser a saúde – apreciar danças, ou esportes, ou corrida, ou dietas saudáveis. As crianças apreciam essas atividades junto com seus pais, seja um jogo, ou uma refeição, ou uma viagem de canoa.

O passo seguinte é criar expectativas saudáveis na construção do senso das crianças de respeito por sua singularidade. Isso possibilita às crianças criarem eventualmente seu próprio selo particular, que as faz sentirem-se realizadas de uma maneira pessoal. A capacidade da criança de selecionar o que ela quer fazer é estabelecida, entretanto, em seu senso de que o que é único e especial para ela é valorizado. Portanto, aqui chegamos a algo que discutimos anteriormente – o respeito pelas diferenças individuais. Crianças que se sentem únicas e especiais têm muito mais probabilidade de desenvolver um conjunto de expectativas para si mesmas em relação a relacionamentos, carreira e aprendizagem, que serão sentidas como satisfatórias e significativas, em vez de se sentirem como se estivessem cumprindo a agenda de outra pessoa. Isso pode levar à rebeldia, a um senso de submissão ou simplesmente à passividade.

Há uma outra peça, entretanto, para desenvolver expectativas e objetivos que possibilitam às crianças perseguir objetivos interiores significativos. As crianças precisam ter uma sensação de prazer no domínio nas áreas de vida que são ou serão importantes para elas. Esse senso de domínio não espera até que a pessoa seja um atleta profissional ou um cientista ganhador do Prêmio Nobel; ele começa com os pequenos passos envolvidos no próprio processo de aprendizagem.

Quando você é naturalmente talentoso em alguma coisa, como a dança, pode tentar passos mais complicados rapidamente e eles parecerão naturais, satisfatórios e compensadores. Quando não tem talento para dança, os passos complicados parecerão desajeitados, deselegantes e não muito compensadores. Entretanto, um primeiro passo simples pode trazer satisfação. Uma criança de três anos que não consegue copiar um círculo ou um triângulo pode ter grande satisfação em simplesmente fazer um rabisco. Se a criança e um adulto segurarem um lápis e cada um fizer um rabisco, a criança pode sentir orgulho de seu rabisco. Se aquele rabisco evoluir gradualmente em algumas semanas para uma linha, então aquela linha evoluir para um círculo, a criança pode gradualmente aprender a sentir prazer em fazer formas. Uma outra criança pode começar com os círculos e dentro de três ou quatro semanas, estar fazendo letras diferentes. Sequências muito diferentes são necessárias para cada criança, mas se respeitarmos as necessidades delas de desenvolver habilidades à sua própria maneira, em seu próprio ritmo, estabeleceremos um senso de domínio e prazer, não de frustração.

Crianças que se rebelam contra expectativas não têm as habilidades ou capacidades de satisfazer aquelas expectativas. Portanto, é nosso dever como pais e educadores criar oportunidades para o domínio, cada pequeno passo associado com um senso de prazer e domínio. Isso não significa evitar tarefas difíceis. Muito pelo contrário. As crianças estão dispostas a trabalhar muito mais arduamente quando têm uma sensação de domínio e prazer. Nenhuma criança escolhe fazer coisas que são inerentemente difíceis para ela. Um leitor talentoso ou um aluno talentoso em matemática não é intrinsecamente mais motivado, ou mesmo mais consciencioso, do que uma criança que está evitando aquelas tarefas. Aquela criança é simplesmente uma criança que acha leitura ou matemática um pouco fácil e, portanto, praze-

rosa. Por outro lado, a criança que tem problema com essas matérias se sente desajeitada e inábil.

À medida que aprendemos sobre os passos que levam a diferentes capacidades, somos capazes de adaptar abordagens a crianças individuais, de modo que cada vez mais crianças desenvolvam um senso de domínio.<sup>3</sup> Trabalhando as competências reais e os passos do desenvolvimento das crianças, somos capazes de ajudar a criança a associar expectativas com uma atitude positiva, orientada ao domínio. Desde os primeiros anos de vida, durante todo nosso ciclo de vida, há oportunidades para aprendizagem assertiva *versus* aprendizagem passiva. O bebê recém-nascido, que é atraído a olhar em volta para examinar de onde aqueles sons interessantes estão vindo, enquanto acompanha a voz e a face animada do papai da esquerda para a direita e de cima para baixo, está afirmando-se para descobrir seu mundo. Ele é muito diferente do bebê cujos pais apenas sentam à sua frente e falam com ele, ou simplesmente o balançam e o acalmam. O cuidador de um bebê de 16 meses, que quer um brinquedo preferido e simplesmente o alcança para ele, está encorajando-o à passividade, enquanto que o pai que oferece sua mão e diz “vamos procurá-lo juntos” está oferecendo oportunidades para solução de problemas e domínio assertivo. O pai que coloca seu filho pequeno ou pré-escolar na frente da TV está apoiando a passividade em comparação com a mãe que se deita no chão numa brincadeira imaginativa e segue a liderança de seu filho. Brincadeira imaginativa, conversas orientadas à opinião em que os pensamentos da criança são importantes, e debates ativos todos favorecem uma atitude assertiva não apenas no comportamento, mas também no pensamento. Usar o método socrático para debater soluções ou talvez o pai fazer o papel de advogado do diabo suporte uma abordagem muito mais assertiva.

Esse tipo de abordagem também ensina crianças a tolerar frustração e a lidar com perda e decepção. Dando a elas uma chance de dominar os instrumentos de aprendizagem em todas as áreas de vida, favorecemos uma atitude assertiva e uma capacidade de perseguir e satisfazer expectativas. Quando fornecemos esse tipo de incentivo com estrutura e limites adequados e os juntamos com afeto sustentador e um senso real de admiração pela sua singularidade, estamos ajudando essa criança a estabelecer seus próprios objetivos interiores e disciplina.

## DISCUSSÃO

SIG: Muitas pessoas acham que, quando você respeita diferenças individuais e trabalho nos níveis de desenvolvimento das crianças, está dando tanto para elas, que acaba estragando-as. Mas, na realidade, o respeito pelos níveis de desenvolvimento é uma parte muito importante do estabelecimento de limites. Os níveis de desenvolvimento e as diferenças devem ser levados em consideração. Quando as famílias debatem juntas sobre quais serão as conseqüências por não fazer o que se espera que você faça, então todos se tornam participantes no estabelecimento de regras. Uma atmosfera na qual haja expectativas, estrutura

e limites adequados à idade e ao nível de uma criança é necessária para a segurança básica de que falamos anteriormente.

TBB: Eu diria que a disciplina é a segunda coisa mais importante que você pode dar a uma criança. O amor vem em primeiro lugar, mas logo atrás, bem perto, vem a disciplina. O objetivo é ensinar, não punir. *Limites* pode ser uma palavra muito forte. O objetivo de longo prazo é a autodisciplina. Isso significa anos de ensino; ela não acontece da noite para o dia.

O que você faz da noite para o dia não vai ter aquela mágica, nunca. Toda essa coisa sobre castigo por cinco minutos em tal e tal idade não é minha idéia de disciplina. Quando uma criança se comporta mal, você primeiro rompe o ciclo com os meios que funcionem para você, castigo, ou seja lá o que for. Quando consegue a atenção da criança, senta-se na frente dela e diz: “Agora, vamos conversar sobre isso. Isso é uma coisa que você não pode fazer. Portanto, cada vez que você fizer, eu terei de impedi-lo. Como eu deveria impedi-lo? Você pode me ajudar? Você me diz o que eu deveria fazer, porque é sua função, não minha. Eu gostaria que você tivesse alguma responsabilidade nisto”. Por volta dos quatro e cinco anos, a criança pode lhe dizer o que funcionaria para ela e já pode ser envolvida no processo. Isso pode ter resultados maravilhosos. Essa é a forma com que eu encararia os limites. Cada má conduta se torna uma oportunidade para aprender limites – um objetivo de longo prazo.

## Castigo físico

SIG: E quanto ao castigo físico? Eu concordaria com você e diria sem castigo físico.

Infelizmente, há muitas famílias hoje para as quais isso pode levar a abuso.

TBB: Mas se estou falando para uma mãe que eu sei que tem vontade de bater em um filho, tenho de ver o lado dela. Eu poderia tentar dizer: “Você sabe que deve ser difícil ter um filho de quem você gosta tanto e com quem você se aborrece demais. Eu posso ajudá-la? O que ajudaria para diminuir um pouco da pressão por algum tempo?”. Precisamos encontrar alternativas para ajudar alguém que acabou de descarregar em seu filho, que está fora de controle. Para devolver-lhe um pouco de controle.

SIG: Precisamos conseguir a atenção da criança com sanções que estejam de acordo com o seu nível de desenvolvimento, por exemplo, perder privilégios de brincar no computador, para uma criança em idade escolar, e outras coisas. Mas a chave é motivá-las a escutar e então falar e ajudá-la a entender o onde e o porquê disso e como abordar as coisas de maneira diferente.

TBB: A disciplina começa aos oito ou nove meses quando a criança engatinha até a TV, olhando em volta para assegurar-se de que você está lá. Nos meses seguintes (9-18), distração ou contenção pode ser apropriado. De um ano e meio a três anos e meio, a necessidade de limites firmes, compreensivos é muito poderosa. Quando os pais respondem à testagem provocativa de limites firmes, você pode ver um olhar de alívio por parte da criança. Certos limites tranquilos, respeitáveis como contenção e castigo são uma boa forma de começar. Mas imediata-

mente depois a criança necessita de uma explicação. “Toda vez que você faz isso, eu tenho de impedi-lo até você poder refrear-se”. Dos três anos e meio aos seis anos, a discussão pode ficar mais sofisticada: “Toda vez que você faz isso, eu fico irritado. Eu não gosto de me irritar com você. Você pode sugerir alguma coisa que poderia me ajudar a lhe ajudar *antes* que eu me aborreça pra valer?”. Então, limites firmes e discussão de por que você precisa ser o monitor até que a criança possa estabelecer seus próprios limites. O castigo físico não ocasiona isso.

#### Equilibrando limites com sustentação

SIG: Junto com o estabelecimento de limites, recomendo que todos os dias haja algum tempo disponível do pai com a criança. Chamo isso de *tempo de chão*. Frequentemente, seguindo a liderança da criança por um tempo você pode ter discussões de solução de problema em que, ao mesmo tempo, elabora os limites e também antecipa situações futuras. Além disso, você cria empatia com a perspectiva da criança, mesmo que discorde dela. Sempre tenta encorajar a mudança em pequenos passos. Assegura-se de que a criança está experimentando sucesso a maior parte do tempo, em vez de consistentemente fracassando. Se você tiver de impor muitos limites, aumente o tempo de afeto e sustentação juntos, proporcionalmente. Se achar que está entrando em uma situação em que está impondo mais limites ao seu filho, não deixe o relacionamento de vocês se deteriorar. O que pode acontecer é que você começa ficando irritado com a criança; ela está sendo agressiva, e você começa se afastando e pára de brincar porque fica furioso demais a maior parte do tempo. A vida então se torna uma luta poderosa. Você está perdendo a sustentação e o afeto. Se está aumentando seus limites, aumente sua sustentação e afeto. *Dando mais, você pode esperar mais.*

TBB: Também ajuda comentar toda vez que a criança usa seus próprios limites internalizados. Os pais também podem modelar controles para ela. Em certos momentos, verbalize-os: “Eu fiquei tão furiosa com aquela mulher que cortou a minha frente na fila que eu tive vontade de empurrá-la, mas eu sabia que não deveria”.

SIG: Gosto de ver uma criança visualizar à frente do tempo o que vai lhe causar dificuldades, se ela está batendo no irmão ou na irmã, como ela se sente, como a outra pessoa se sente e o que a levou a isto. Você pode perguntar a uma criança o que ela faz rotineiramente quando sua irmãzinha morde e quais são as alternativas, o que mais ela poderia fazer, a fim de não se meter em apuros. Assim a criança está antecipando, participando e visualizando, especialmente, a parte de sentimento. Então você é o guarda bonzinho. Se ela bater novamente, ela recebe um cartão e tem de pagar o “castigo”, ou qualquer coisa que combinaram, mas então você trabalha com a criança para imaginar o que acontecerá amanhã, para que ela não se meta em apuros de novo. Através desse tipo de experiência, as crianças estão aprendendo todas as lições importantes: elas estão aprendendo a manejar seu próprio egoísmo, raiva e exigências. A coisa mais

importante para a maturidade real é como manejar o desapontamento. Tendo empatia com as crianças, você as ajuda a expressar suas frustrações quando elas não conseguem o que querem ou acham alguma coisa injusta. Além disso, através dos limites e através das conversas, está transmitindo aspirações, objetivos e expectativas para a criança, e isso dá a ela uma sensação de segurança.

#### Disciplina e pais que trabalham

TBB: Há uma outra coisa que também temos visto: pais que trabalham têm dificuldade de pensar em limites. A capacidade de impor limites é, hoje, mínima. Os pais me dizem: “Eu não agüento ficar fora todo o dia e então voltar para casa e ser o disciplinador”. Eles necessitam de muito reforço para perceber que disciplina é importante para a criança. Uma razão de as crianças desobedecerem, implicarem, desintegrarem no final do dia, quando o pai chega em casa, é que elas estão pedindo a segurança que vem com os limites. Temos de prestar atenção em como é difícil para as pessoas, para adultos, encarar a disciplina nos dias de hoje. Eles não querem ser disciplinadores no curto tempo que têm com seus filhos.<sup>4</sup>

SIG: Você levantou uma boa questão. Se o pai não viu a criança o dia inteiro e a criança está desobedecendo, o pai sente-se mal saltando da cadeira e impondo limites imediatamente, porque se sente culpado por ter estado fora o dia inteiro. O problema tem dois lados: os pais estão se sentindo culpados; eles não sentem que adquiriram o direito de impor limites, e a criança que está se comportando mal pode estar alertando o pai, exatamente do jeito que você estava falando antes de que alguma coisa mais complicada está acontecendo aqui. A fim de impor limites com sucesso, os pais podem ter de destinar um tempo para estar com a criança, e podem sentir que adquiriram o direito de disciplinar. Se eles estão “ali”, levantando de noite com o bebê, cuidando de todas as necessidades da criança, eles não sentirão muita culpa por impor um limite. Você se sente bastante autorizado como pai ou mãe a estabelecer aquele limite. Mas se você sente que não fica com seus filhos o suficiente, poderia não se sentir no direito de pedir àquela criança para ficar quieta enquanto você fala com o papai ou a mamãe sobre alguma coisa importante.

TBB: Conforme discutimos anteriormente, uma rotina bem-vinda ao final do dia pode ajudar o pai que trabalha a sentir-se novamente autorizado naquele papel. Sinto-me muito mal em ter de recomendar a pais que eles estabeleçam um ritual de chegada em casa no qual todos fiquem juntos novamente. Então eles estão prontos para desempenhar um papel de disciplinador. Mas não até eles adotarem aquele comportamento.

SIG: E se a rotina está fugindo do controle, se ambos os pais estão começando a chegar em casa às 19h30min (com duas profissões de alta pressão), então eles têm de perceber que uma interação apressada não é suficiente.

TBB: Os limites são muito importantes para a criança. Eles devem vir primeiro dos pais e depois de outras pessoas. Os pais têm de ser claros sobre isso.

SIG: Nesse sentido, digamos uma família prototípica, uma família nova com crianças pequenas, chega até nós. Eles dizem: "Tudo bem. Quanto tempo temos de passar com nossos filhos quando chegamos em casa? Queremos fazer o que é certo. Quanto tempo é necessário por dia para ficarmos juntos, mas também impor limites?". O que você recomendaria?

TBB: Eu colocaria isso em termos de "Vocês ficam fora todo o dia. Vocês devem a seus filhos algumas horas quando chegam em casa". Uma hora deveria ser dedicada a cimentar seu relacionamento e então se as coisas estão indo bem, você pode usar a hora seguinte para organizar limites e tudo o mais. Mas pelo menos uma hora de atenção carinhosa, sem dividir a atenção você deve àquela criança: ler, embalar, cantar músicas. No total, um mínimo de duas horas é absolutamente necessário.

SIG: Portanto, você está dizendo para pais que trabalham, duas horas com envolvimento direto com a criança. Uma delas deveria ser diretamente mais com a criança, e a outra pode ser para realizar tarefas domésticas juntos. Conforme discutimos em capítulos anteriores, aproximadamente dois terços do tempo disponível (p.ex., após a escola e em brincadeiras com amigos) deveriam envolver diferentes tipos de interação com os pais, e um deles precisa estar em casa à tarde e ambos em casa (em uma família de dois pais) por volta das 18h. Essa disponibilidade parental tornará a imposição de limites e o fornecimento de orientação uma parte natural do dia.

TBB: Mas aquela primeira hora é chave. Se os pais podem ficar juntos naquela primeira hora e a criança então se torna inquieta, eles podem ir e ficar disponíveis para seus filhos enquanto cozinham ou limpam, ou seja lá o que for.

SIG: Eu acho que tudo isso é importante porque se trata de limites. As necessidades de limites e relacionamentos contínuos estão estritamente relacionados.

TBB: Isso não precisa significar que famílias em que os dois pais trabalham fazem um trabalho ruim com a disciplina. Sou testemunha de que há o lado positivo do trabalho para muitas mulheres nas duas últimas gerações. Algumas me contam que ficando longe da família, por pelo menos parte do dia, elas funcionam melhor dentro da família. Pais que sentem que estão perseguindo seus objetivos adquirem uma perspectiva sobre questões são importantes, no que diz respeito a limites.

#### Estabelecendo limites juntos

SIG: Um último aspecto dessa questão de limites é que mãe e pai têm de trabalhar bem juntos, como uma equipe. Eles não trabalharão bem como equipe a menos que tenham afeto um pelo outro, dêem um ao outro um pouco de "caldo de galinha", o que significa intimidade sexual, afeto, entendimento, compaixão e tempo para todo o resto. Para alguns pais estressados, não há um tempo sozinhos. Eles não estão saindo nos sábados à noite para jantar fora, ou ir ao cinema, ou passando alguns minutos sossegados um com o outro. Aquela intimidade perdida começa a torná-los mais propensos a bater em um filho porque estão frustrados. Não estão dando afeto para a criança porque não estão dando afeto

um para o outro. Conversar sobre disciplina significa reconhecer as necessidades dos pais. Isso não significa necessariamente que você tenha de marcar um tempo para isso ou aquilo. Deveria ser uma coisa natural, da mesma forma como a criança simplesmente sai para brincar. Mas, talvez nos primeiros anos, devesse haver prescrições para os pais passarem um tempo juntos. Ficar um tempinho na cama juntos após acordar de manhã é uma prescrição na religião judaica. Os rabinos discutem por que isso é necessário. Para viciados em trabalho que simplesmente querem levantar e ir trabalhar, isso significa prestar atenção um no outro. Talvez em nossa sociedade tais coisas precisem ser explicadas detalhadamente. Algum tempo toda noite e sair juntos nos fins de semana parece essencial. E os pais solteiros precisam estar conscientes de suas próprias necessidades de serem amados e apoiados, o que pode facilmente ser perdido na batalha para sustentar e cuidar dos filhos.

## RECOMENDAÇÕES

### Estabelecimento de limites nas famílias

- Dar mais e esperar mais. Isso significa associar limites e expectativas com cuidado sustentador, contestamos nossos filhos enquanto os amamos. Essa combinação vital é o que funciona para os membros mais produtivos de nossa sociedade. É quando perdemos esse equilíbrio vital, quando esperamos sem dar e damos sem esperar, que as crianças se tornam irritadas e resistentes ou mimadas e passivas.
- Disciplina como ensino. A disciplina deveria ser verbal e incluir limites, solução de problema, aprender a antecipar situações difíceis e aprender a lidar com decepções e sentimentos de perda e humilhação.
- Castigo físico. Isso não é mais aceitável em um mundo de crescente violência.
- Nunca humilhar. A humilhação apenas semeia ressentimento, raiva e mais rebeldia em vez de internalizar valores e objetivos socialmente importantes.
- Incluir expectativas nos relacionamentos. As crianças devem vivenciar adultos fazendo por eles o que esperamos que elas eventualmente façam para si mesmas e para os outros. Não é apenas o testemunho ou a observação que ensina, é fazer parte de um relacionamento em que certas atitudes, valores, ideais e objetivos são parte de interações sustentadoras de adulto-criança.
- Tornar as expectativas adequadas à idade de uma criança. Não se pode esperar que as crianças internalizem limites e apreciem a aprendizagem, a menos que lhes sejam fornecidos os instrumentos para aprender sobre o mundo e para dominá-lo e entendê-lo. Isso requer o reconhecimento de estágios do desenvolvimento e o uso de abordagens educacionais que funcionem para todas as crianças. (Ver Capítulo 4.)
- Autodisciplina. O objetivo dos pais, ao estabelecerem limites, deveria ser transferir essa tarefa gradualmente para a criança. Ajudar as crianças a escolherem seus próprios castigos e a elaborar formas de lidar com sentimentos fortes encorajam a assumir responsabilidades.

- Disciplina ao final de um dia de trabalho. A primeira hora ou mais após os pais chegarem em casa deveria ser gasta focalizando-se nas necessidades da criança e ficando juntos. Então os pais se sentirão mais autorizados a impor os limites necessários.
- Os pais como uma equipe. A disciplina funciona melhor quando os pais têm tempo um para o outro e podem estabelecer limites e colocá-los em prática como uma equipe. A modelagem dos pais da autodisciplina é uma forma efetiva para uma criança aprender autodisciplina. Pais solteiros precisam reconhecer suas próprias necessidades de afeto e apoio.

#### Estabelecimento de limites em instituições

- Instituições vitais (educação, sistema legal e serviço social) deveriam incentivar experiências adequadas ao desenvolvimento e respeito pelas diferenças individuais. Essa ética de “dar mais e esperar mais” deve caracterizar não apenas a vida familiar, mas escolas, instituições educacionais, os sistemas legais e de serviço social, instituições religiosas e outras organizações da comunidade. Apenas crianças que estão fazendo progresso podem aprender a internalizar limites e desenvolver ideais construtivos. A capacidade de formar e internalizar mais completamente valores e expectativas, freqüentemente, ocorre entre as idades de 9 e 12 anos, em nosso nono estágio de desenvolvimento. Esse estágio baseia-se nos oito anos anteriores. Ele se baseia no afeto, nos relacionamentos empáticos, nos ambientes reguladores e na capacidade de comunicar-se e pensar criativa e logicamente. Ele deriva da negociação dos estágios de pensamento triangular, relacionamento com outras crianças e pensamento relativista. Ele é produto de um longo caminho evolutivo. Não podemos esperar essa realização para nossas crianças, a menos que forneçamos os ingredientes para aquele caminho.
- Nas escolas ou em ambientes restritivos, mantidos pelo sistema de juizado de menores, crianças e adolescentes devem ter um senso de proteção e relacionamentos sustentadores contínuos, bem como estrutura. Nesses ambientes as expectativas nutrem-se de interações com adultos e o desenvolvimento de habilidades reais é fundamental para permitir oportunidades de crescimento e desenvolvimento.
- Em ambientes de saúde mental restritivos (i.e., para crianças que devem estar em instituições por breves períodos de tempo, ou às vezes períodos maiores de tempo), relacionamentos reguladores e sustentadores devem ser o aspecto fundamental. Quando associado com limites firmes mas gentis e expectativas razoáveis voltadas à melhora gradual das habilidades emocionais e intelectuais das crianças, crianças e adolescentes aprendem a internalizar limites e expectativas construtivas. Abordagens abertamente rígidas, punitivas ou abordagens abertamente permissivas não incluem essa combinação de fatores essenciais.

#### NOTAS

1. Brazelton, T. B., D. M. Snyder, and M. W. Yogman, “A Developmental Approach to Behavior Problems.” In R. A. Hockelman et al. (eds.), *Principles of Pediatrics* (New York: McGraw-Hill, 1994).
2. Brazelton, T. B., *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development* (Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1992); S. I. Greenspan, with J. Salmon, *The Challenging Child: Understanding, Raising and Enjoying the Five “Difficult” Types of Children* (Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1992).
3. Ver S. I. Greenspan and S. Wieder. *The Child with Special Needs* (Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1998). S. I. Greenspan, *Infancy and Early Childhood* (Madison, CT: International Universities Press, 1992). Greenspan, *The Challenging Child*.
4. Brazelton, T. B., *Working and Caring* (Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1985).