

DESENVOLVIMENTO DOS HÁBITOS

-Transcrição-

Samia Marsili

Desenvolvimento dos Hábitos – Aula Completa.

Samia Marsili

A aula de obediência foi uma aula que é uma dor muito clara para as pessoas: “O meu filho não me obedece”. E essa aula de hábito já é um pouco diferente. Muitas vezes, os pais nem sabem muito bem que eles precisam ter um hábito, e nem que hábito que eles precisam desenvolver nas crianças. Não sabem, também, como fazer isso; quais são os hábitos que eu preciso dar prioridade em relação à rotina.

É uma aula de conceitos estruturais, que são a base para a gente pensar qualquer outra coisa em relação à educação. Se essas coisas não estiverem bem firmes, todo o resto vai ficar muito confuso.

O que é um hábito? Um hábito é a repetição de atos bons. Você vai repetindo aquele mesmo ato várias vezes, até que aquilo meio que fica dentro de você, e você começa a agir mais facilmente dessa maneira do que de outra.

É trabalho de nós, pais, estabelecermos esses hábitos. Esses hábitos vão funcionar como se fossem trilhos de um trem, em que, para o trem, é mais fácil andar no trilho do que fora do trilho. Para ele andar fora do trilho, teria que, se isso fosse possível, fazer até um esforço. Ele ia ter que descarrilar. Ou seja, ele ia ter que fazer uma coisa que não é de costume.

Quando a gente consegue formar um hábito, a gente consegue, tanto a gente, quantos os nossos filhos, andar sempre naquela linha, naquele trilho, e fica mais difícil a gente fugir daquele hábito, daquele costume. Então, para a gente conseguir definir um hábito, a gente precisa considerar o destino. Ou seja, para a gente consiga definir qual é o hábito, o trilho, a gente precisa definir o destino para onde quer que esse trem vá. A gente precisa definir o destino, e a gente precisa fazer com que essa viagem desse trem seja uma viagem convidativa.

Não dá para a gente, no dia a dia com os nossos filhos, fazer da nossa vida uma luta diária, que tudo seja muito estressante; que tudo seja uma questão; que dormir seja uma questão; que comer seja uma questão; que a obediência seja uma questão. A ideia é que cada um desses pontos sejam

verdadeiros hábitos e verdadeiros trilhos, onde a gente quer que as crianças andem nele, e fique mais difícil ela sair dali. Então, ela não vai ficar toda hora nos questionando sobre: “Ah, mas mãe, porque eu tenho que dormir naquela hora?”, “Porque eu tenho que dormir assim, e não de outra maneira?”, “Porque eu tenho que comer tudo?”.

Não. A gente vai fazer com que aquilo fique dentro dela de uma determinada maneira que ela nem vislumbre a possibilidade dela sair dali. Então, é mais fácil a criança andar naquele hábito, do que ela se arriscar e sair dele. Então, a ideia é essa. Cultivar os hábitos na vida dos nossos filhos é como cultivar bons hábitos em nós mesmos.

Como é que a gente faz isso? A gente precisa, primeiro, se concentrar em um hábito de cada vez. Não adianta a gente, agora, saiu da aula: “Nossa, eu preciso mudar várias coisas na vida do meu filho”. Não vai dar certo. A gente precisa prestar atenção em um hábito de cada vez. E a gente vai mudando, aos poucos, até que a gente consiga resolver todos eles.

Na nossa vida é a mesma coisa. Se a gente vê: “Nossa, como eu sou uma pessoa ruim. Eu preciso melhorar na pontualidade, na laboriosidade, em uma série de coisas. Mas não vou conseguir fazer tudo ao mesmo tempo”. Então, eu preciso escolher um. A gente escolhe um hábito de cada vez. E, para que essa atitude vire um hábito, ele precisa ser repetido por muitas vezes.

E você vai falar: “Quanto tempo eu preciso para formar um hábito no meu filho e em mim?”. Existe uma educadora que diz que entre seis e oito semanas esse hábito vai estar formado. Então, não adianta você já começar: “Eu comecei a tentar fazer o meu filho dormir”, por exemplo. E aí, depois de uma semana fala: “Ó, não deu certo”. Não, o hábito não foi formado ainda. É necessário que a gente persista naquela mesma estratégia, naquela mesma construção do trilho por seis a oito semanas.

Então, a gente precisa de paciência, de constância, para a gente conseguir formar um hábito. Cada repetição daquele hábito, daquele ato, vai fazendo com que aquele ato fique automático. A gente vai começar a executar ele de forma automática. É o que eu falei: a gente começa a nem pensar em outra possibilidade, porque aquilo vai ficando dentro da gente. Então, quanto mais vezes eu repetir aquele ato, mais aquilo vai entrar em mim, mais aquilo vai ficar automático.

Quanto mais vezes é repetido, mais forte aquilo fica dentro de mim. E ele vai crescer mais rápido quanto mais esses atos forem próximos uns dos outros. Então, eu preciso, de fato, conseguir, um dia após o outro, fazer aquilo. Daí a gente já consegue pensar.

Muitas vezes, as pessoas perguntam: “Eu tenho uma rotina com o meu filho, e eu quero sair dessa rotina. Posso sair da rotina? É melhor não sair da rotina?”. Se a gente já pensa que um hábito é a repetição de atos frequentes, se a gente sai muitas vezes daquela rotina, é difícil para a criança ter aquele ato internalizado dentro dela. Isso faz com que aquilo não se transforme num hábito. Vai dificultando. A gente, muitas vezes, sair da rotina, às vezes é mais fácil aquilo se transformar num hábito do que o que a gente está querendo fazer, que normalmente nos custa mais. Por quê? Porque um hábito é um ato bom. Em geral, essas coisas que, de fato, são boas, que, de fato, são educativas, que, de fato, nos levam a algum lugar, vão contra uma inclinação natural nossa.

Por exemplo, eu quero adquirir o hábito da pontualidade. Ser pontual, em geral, para a maioria das pessoas não é uma coisa fácil. E mesmo para as pessoas que tem isso mais facilmente, para aquilo, de fato, ser um hábito e se transformar numa virtude, eu preciso de mais do que uma simples inclinação. Eu preciso fazer com que aquilo se repita de fato várias vezes. E, embora contrariedades e tribulações me atrapalhem, eu tenho que conseguir continuar firme naquele propósito.

Se eu saio muito daquilo, o negócio vai ficar mais difícil. Ideias estimulantes que me ajudem a me manter naquele hábito ajudam demais. A gente vai falar um pouco mais para frente que, por exemplo, frases como (eu já falei isso uma vez com vocês) “aqui nessa casa se come de tudo”, são coisas que quase como que um mantra que fica na cabeça da criança, que de fato ficam ali como um lema. A criança fica pensando: “Não, de fato eu preciso comer, porque nessa casa come de tudo. Nessa casa se come de tudo. Nessa casa se come de tudo”. A criança quase como que se convence daquilo.

Isso são frases estimulantes. São ideias que nos estimulam a conseguir alcançar aquele bem árduo, aquele bem que é contra a nossa própria inclinação. E vigilância e persistência, como eu falei, constância, são coisas superimportantes para a gente conseguir manter o hábito.

Há diferenças entre a gente estabelecer um hábito para nós, e a gente estabelecer um hábito para os nossos filhos. Por quê? Quando a gente decide que a gente quer adquirir um hábito, exige de nós um grande esforço. Se eu sou uma pessoa que não trabalha bem, se eu sou uma pessoa impaciente, se eu sou uma pessoa que não é pontual, se eu sou uma pessoa que não é persistente, e eu quero adquirir aquele hábito, nossa, é algo muito difícil. A gente, muitas vezes, até vislumbra que é importante eu adquirir aquele hábito, mas eu não consigo fazer, eu não consigo colocar os meios; eu não sei muito bem por onde começar.

O grande esforço da nova tomada de decisão, de eu tomar uma nova decisão é algo que me exige muito. Então, o que eu tenho que conseguir fazer na vida dos meus filhos é diminuir esse estresse da tomada de decisão. Eu não posso deixar na mão dele a decisão para ver que hábito que será adquirido. Isso eu falando assim, parece absurdo. Mas, muitas vezes, a gente exige isso dos nossos filhos. A gente deixa correr solto de forma que eles é que ficam com o estresse da tomada de decisão.

Se a gente pensar em nós, em quanto a gente precisa melhorar, em quanto a aquisição de um novo hábito, que a gente tem esse estresse na tomada de decisão, como é que eu vou fazer, porque eu vou fazer, quando eu vou começar, como é que o negócio vai se dar, de fato, a gente pode imaginar isso para uma criança que nem tem tudo isso na cabeça, o quanto isso é estressante. Então, a gente tem que diminuir o estresse da tomada de decisão dos nossos filhos. A gente tem que tomar a decisão por eles. A gente que tem que decidir qual hábito que vai ser formado, como vai ser feito, porque vai ser feito, a forma como vai ser feito. Certo?

Novos hábitos, vamos pensar. Eu quero adquirir um novo hábito. O que eu preciso pensar? Eu preciso pensar qual hábito eu vou trabalhar. Isso já é uma grande coisa. Depois, o que ele vai transformar na minha vida? Por que eu quero adquirir aquele hábito? Por que eu estou querendo adquirir aquela capacidade? Se eu já pensei o que eu quero fazer, o que ele vai transformar, o que ele vai me trazer de benefício, eu ainda tenho que pensar: como eu vou fazer para adquirir? Como é que eu vou fazer? Eu vou colocar essa aquisição dividindo em pequenos processos mais fáceis de eu gerenciar ao longo do caminho?

Por exemplo, eu quero adquirir o hábito da pontualidade. Eu vou tentar de uma vez ser pontual em tudo? Não vai dar certo. Eu vou tentar

dividir isso em alguns momentos. Eu vou começar com o hábito da pontualidade, por exemplo, ao acordar. Ao acordar, eu vou tentar ser pontual. E aí, depois, eu vou tentando ser pontual em outros momentos. Eu tenho que pensar lá: qual hábito? Vamos colocar aqui um exemplo: o hábito da pontualidade. O que ele vai transformar na minha vida? Então, vamos pensar: eu quero ser mais pontual porque eu vou conseguir fazer mais coisas ao longo do dia. Eu não vou perder tanto tempo. Eu vou conseguir praticar a virtude da fortaleza, começando as coisas que eu preciso começar, e acabando as coisas que eu preciso acabar na hora que eu preciso acabar, para eu poder começar outra. Eu vou pensar mais nos outros, porque eu não vou pensar só no que eu estou fazendo naquele momento, mas vou pensar que eu não quero ser impontual, porque outras pessoas tem mais o que fazer, e eu preciso ser pontual para não atrapalhar a vida dos outros. Enfim, eu começo a vislumbrar: de fato, a pontualidade é um hábito que eu almejo, e que eu quero alcançar.

Depois, eu penso: quando que eu vou fazer isso? Bem, vou começar amanhã. Amanhã de manhã vou começar a acordar no horário. Como é que eu vou fazer isso? Eu vou acordar no horário não ficando nem mais um minuto na cama. Não vou mais colocar a soneca no celular. Vou colocar alguma coisa que me motive. Então, assim que eu acordar, eu vou direto tomar banho; assim que eu acordar, eu vou colocar o meu momento de ginástica logo, porque eu vou me animar mais a acordar para fazer ginástica do que acordar para trabalhar, por exemplo. Na hora que eu colocar o despertador, vou colocar uma música animada. Não sei, vou pensar em coisas que me ajudem a conseguir acordar na hora no dia seguinte.

Vou pensar: no dia anterior, vou dormir na hora certa para que eu consiga de fato ter sete horas de sono, e que não fique com pena de mim mesma que eu dormi pouco. “Ah, mas é que eu dormi pouco”, e começa a conversar comigo na hora que o despertador toca. Enfim, eu vou colocando, vou fazendo todo um planejamento para eu conseguir adquirir esse hábito. Eu vou pensar num gatilho, por exemplo, que me ajude a conseguir alcançar aquele hábito.

Um dos papéis de nós, pais, é, de fato, ter todo esse trabalho para a criança. Então, eu vou ter o trabalho de pensar qual hábito eu vou adquirir, porque o meu filho precisa adquirir, porque eu quero que ele adquira aquele hábito, que bem vai trazer, quando que eu vou começar, a maneira

como eu vou fazer, para que eu consiga remover esse esforço de decisão. Então, a maioria das decisões para a aquisição de um hábito para os nossos filhos é nossa, e não deles.

A gente é que vai escolher todo esse trajeto que a gente precisa para a gente conseguir adquirir esse hábito. Então, a criança precisa fazer o mínimo de esforço consciente. Ela não tem que ficar a todo momento pensando se ela vai comer tudo que está no prato, se ela vai comer na hora certa, se ela vai dormir naquela hora, onde ela vai dormir, a forma como ela vai dormir. Não dá para a gente ficar pensando nisso a todo momento. Por isso, a gente precisa conseguir adquirir hábitos, fazer com que eles adquiram hábitos, para aquilo ser natural para a criança, e aquilo não ser um estresse.

A gente precisa fazer com que esse trilho que esse trem vai passar, a gente, almejando um bem, seja um caminho suave. O trem não pode ir nesse trilho de forma muito estressante, que é o que normalmente a gente faz com os nossos filhos. A gente quer que eles tomem banho, que eles comam, que eles não sei o que. Ai a gente fica: "Vai tomar banho!", "Vai comer!", "Já foi?!", "Não foi?!". É um estresse toda hora; um estresse da tomada de decisão da criança; vai, não vai; a gente não exige deles; a gente não ajuda com que eles consigam de fato executar o ato no momento que ele tem que fazer. Aquele ato não é feito sempre da mesma maneira, sempre na mesma hora. Então, o hábito não entra na criança.

A maneira da gente adquirir esse hábito de forma suave, fazer com que esse caminho seja suave é através dos gatilhos. A gente tem que ativar gatilhos nas crianças, e não fazer com que a gente toda hora fique dizendo. A gente não pode ser um schedule ambulante, que a gente fique: "Agora vai comer", "Agora vai tomar banho!", "Agora vai isso!", "Agora vai aquilo!". A gente tem que criar gatilhos para que eles saibam que, uma vez acontecido aquilo, acontecerá outra coisa.

Por exemplo, se eu quero que o meu filho adquira o hábito de guardar os brinquedos, ou o hábito da ordem, por exemplo. Eu quero que ele adquira o hábito da ordem. O hábito da ordem é um hábito amplo. Há muitas coisas que eu preciso ser ordenada. A gente pensou. Mas a gente vai dividir isso em pequenos esforços. Como que a gente vai começar? "Eu quero que o meu filho seja ordenado primeiro pegando os brinquedos antes de dormir".

O momento que ele vai arrumar os brinquedos vai ser antes de dormir. Antes disso, eu vou arrumar tudo. E, agora, o que eu quero que ele adquira é o hábito de, antes de dormir, arrumar os brinquedos. O primeiro passo é pensar isso: “Eu quero que ele pegue os brinquedos antes de deitar”. Na hora que eu decido isso, eu preciso expressar isso para ele, eu preciso mostrar para ele o que eu espero dele. Não adianta eu brigar com o meu filho sem explicitar o que eu estou esperando que ele faça. Muitas vezes, parece absurdo, é o que a gente faz. A gente se irrita com os nossos filhos sem antes ter dado uma orientação clara para eles.

A gente vai dizer: “A partir de hoje, a gente vai arrumar os brinquedos sempre antes de deitar”. Claro que, quanto menos a criança, você não precisa falar assim tão claramente com ela, porque talvez ela nem entenda tudo. Mas você pode fazer coisas que ela vai conseguir entender que aquele vai ser o hábito que a gente vai começar a adquirir.

Quando a hora de começar a guardar os brinquedos vai se aproximando, a hora de dormir vai se aproximando, o que a gente vai dizer? “A gente tem cinco minutos antes de guardar os brinquedos para a gente dormir”. Então, ela já sabe que a gente vai dormir. E que antes de dormir a gente vai guardar os brinquedos.

Quando os cinco minutos acabam, a gente vai falar: “Está na hora de ir para a cama. O que a gente vai fazer primeiro?”. Você não está mandando ela guardar os brinquedos, você está dizendo que está na hora de dormir. E ela já sabe que antes de dormir ela precisa guardar os brinquedos. Você está criando um gatilho na cabeça dela. O que você quer? Que quando ela for maior, ela saiba que, antes de dormir, eu preciso arrumar as minhas coisas para sempre; para sempre será assim, porque eu vou adquirir o hábito de “antes de dormir eu tenho sempre que deixar as minhas coisas arrumadas”.

Então, eu vou lá e falo: “Cinco minutos para a gente dormir. O que a gente vai fazer antes de dormir?”. A criança vai responder: “Vamos arrumar os brinquedos”. Vai falar: “Meu filho não vai dizer que vai arrumar os brinquedos. Ele vai ficar me enrolando”. Não tem problema. Você vai ajudar ele a adquirir o hábito, lembrando que não adianta você falar uma vez. O hábito vai demorar a ser adquirido; seis a oito semanas para que isso aconteça.

O que você vai fazer? Você vai ter que criar artifícios para que a criança consiga entender o gatilho. “Está na hora de dormir”. Você pega a caixa de brinquedo. A criança está vendo que você está com a caixa de brinquedo. Então, se já está na hora de dormir e você perguntou o que vai fazer antes, ela já sabe que ela tem que colocar os brinquedos ali. Então, você vai e mostrar os brinquedos.

“O meu filho continua sem querer guardar os brinquedos”. Aí você vai falar: “Olha, então, a gente vai colocar agora os Legos amarelos aqui na caixa”. Você dá uma orientação mais curta ainda. Em vez de você: “Agora vamos arrumar os quartos, vamos arrumar os brinquedos”, dá uma orientação mais curta, para que ela consiga executar aquilo que você está pedindo.

Na hora de dormir, eu vou guardar as minhas coisas. Esse é o hábito que a gente quer que a criança adquira. Então, em vez de você ficar falando “Vamos lá! Está na hora de guardar as coisas”, “Vamos lá! Agora está na hora de dormir!”, você vai criar um gatilho: está na hora de dormir. O que eu faço antes da hora de dormir? Eu guardo as minhas coisas, guardo os meus brinquedos.

Então, a ideia é que nós não sejamos o tempo todo a pessoa que manda fazer. Toda hora tem que ficar falando, a criança fica com aquela voz nossa de que toda hora está mandando alguma coisa, e aquilo a irrita profundamente, e irrita os pais profundamente. Se você cria esses gatilhos para a construção de um hábito, você diminui demasiadamente o estresse da tomada de decisão; se a criança vai ou não vai fazer. Ela vai fazer sempre, uma coisa após a outra.

O destaque tem que ser para o gatilho, e não para a execução daquilo.

E se a criança não faz? Como a gente falou na aula de obediência, eu não vou falar isso tanto, mas a gente precisa ter as consequências naturais. Então, por exemplo, se a gente está querendo adquirir o hábito da criança não ficar dez horas comendo o almoço. Ela vai comer, e agora vai demorar vinte minutos para comer. “Você vai demorar vinte minutos para comer”. Os vinte minutos se passaram, você vai avisando: “Olha, faltam cinco minutos”. Ou, então, coloca um relógio para a criança, e aí a criança sabe que, quando chegar o relógio ali, o que vai acontecer. Quando chegar o

relógio ali, se a criança não comeu, não é para ficar num estresse. Você simplesmente vai pegar o pratinho dela e vai tirar o prato. Se você fizer isso uma vez, a criança já vai entender (obviamente que ela vai chorar, vai dizer que quer comer, não sei o que), não tem problema nenhum. Ela não vai comer.

No dia seguinte, ela vai conseguir comer naquele tempo, porque ela já viu que tem uma consequência. Claro que a gente tem que sempre levar em consideração a idade da criança, o entendimento da criança em relação a essa execução. Não estou dizendo que todas as vezes, com todas as crianças de todas as idades será assim que a gente vai fazer. A gente tem que levar em consideração uma série de coisas. Por isso que eu dizia, na outra aula, como a gente tem que fazer a nossa lista de castigos e de consequências relacionados à idade da criança, a proporcionalidade do ato; uma série de coisas.

Quando a gente consegue fazer com que os nossos filhos adquiram um hábito, a gente não só está trabalhando o hábito em si e ajudando a formar esse trilho, como a gente está ajudando a formar a vontade dos nossos filhos. Você fala: “Ué, se você está dizendo que ele vai ter um trilho, e que ele nem vai conseguir fazer exatamente uma coisa contrária àquilo que eu estou colocando como hábito, como é que eu estou trabalhando a vontade?”. Pode parecer que o meu filho vai ser uma criança bobona, sempre obediente, sempre fazendo aquilo; uma criança que não questiona as coisas. E isso não é verdade. Por quê? Normalmente, todas essas propostas que a gente faz aos nossos filhos de guardar os brinquedos, comer de tudo, dormir na própria cama, ordenar as coisas, fazer a própria cama, uma série de coisas que são hábitos que a gente quer que eles adquiram, e que tem uma proposta educativa por trás deles, são coisas que vão contra uma inclinação natural da criança.

A inclinação natural é sempre a inclinação da lei do menor esforço; é fazer as coisas da maneira como ela quer, no tempo que ela quer, do jeito que ela quer. Então, a proposta de um hábito é sempre uma proposta que vai contra, normalmente, a coisa natural que ela faria, e que ela não está fazendo porque ela confia de que aquela proposta que você está fazendo a ela é uma proposta que vai fazer bem a ela. Obviamente que ela não intelectualiza aquilo. Mas você vai orientando aquilo, fazendo com que ela

caminhe para que ela tenha um menor esforço de decisão, e aquilo não fique um estresse.

Exige fortaleza da criança, como a gente falou na outra aula também. A gente vai sendo essa vontade auxiliar dos nossos filhos, para que, depois, quando eles sejam grandes, eles tenham esses hábitos bem formados. E esses hábitos, depois, obviamente, que a criança é livre, que a criança tem poder de decisão, e ela vai poder fazer daquilo uma virtude. Mas a gente vai ter o caminho, o sulco, ali, formado, para que, depois, a virtude venha com a própria vontade já formada da criança, e ela consiga adquirir essas virtudes mais facilmente.

Por exemplo, se pessoas que falam: “ah, não, mas minha mãe nunca pensou sobre educação e tal, e eu sou uma pessoa ótima, maravilhosa”. De fato, às vezes nós somos pessoas muito boas, e os nossos pais nunca pensaram sobre isso. Mas vocês já pararam para pensar que talvez nós pudéssemos ter uma facilidade maior em determinadas virtudes se os nossos pais tivessem pensado em determinadas coisas?

Por exemplo, se crianças em que os pais nunca exigiram, por exemplo, que a criança comesse de tudo, que a criança comesse no tempo certo, que ela tivesse boas maneiras para comer, boas maneiras para se relacionar, em geral, se transformam em um adulto em que tudo isso é muito mais exigente para ela. É óbvio que ela pode conseguir adquirir aquilo. Mas é uma exigência muito maior. Ela tem que fazer um esforço muito maior para adquirir aquela virtude. Certo?

Uma criança que questiona o tempo todo acaba que é uma criança que ela não consegue ver no pai uma verdadeira autoridade. E ela acaba desconfiando um pouco se aquilo é ou não a melhor maneira de fazer as coisas. E, além disso, acaba sendo uma criança muito irritadiça, porque toda hora ela está sob o estresse da tomada de decisão; se ela vai ou não fazer, se ela vai ou não obedecer a mãe e o pai. Então, a construção de um的习惯, a construção desses trilhos, de fato, fortalece a vontade dos nossos filhos aos poucos. É claro, a gente já falou na outra aula, a vontade dos nossos filhos é uma vontade muito fraca. É por isso que a gente está aí: para ajudar os nossos filhos a formarem essa vontade, e, obviamente, eles são pequenos ainda, e mesmo os maiores, a gente precisa ir ajudando a que eles consigam executar as tarefas através da nossa ajuda.

Os bons hábitos formados pelos nossos filhos são verdadeiras heranças que a gente deixa para eles, e facilitam muito a vida deles depois. Então, a gente já falou o que são os hábitos. Os hábitos precisam de uma intenção educativa para a gente definir quais são os hábitos que a gente quer que os nossos filhos adquiram.

Nem toda rotina que a gente coloca é uma rotina boa. De repente, uns pais podem achar que têm rotina porque: “Minha rotina é comer todos os dias no almoço no McDonald’s”. Isso é uma rotina. A rotina de comer todos os dias no McDonald’s. Ou a rotina de assistir televisão até dez horas da noite. Ou a rotina de deixar a casa bagunçada. Isso é uma rotina. Só que não é uma rotina boa. Não é uma rotina que tem uma intenção educativa. É uma rotina que está indo um pouco deixando a vida levar; é uma educação que está sendo mais uma educação reativa ao que a criança propõe, do que uma educação ativa.

De fato, você não está educando aquela criança. Você está deixando o bom senso, como a criança é, a maneira como ela é, a maneira como ela corresponde as coisas do dia a dia, darem um tom para o negócio.

Por exemplo, quando eu decido colocar o meu filho para dormir na mesma cama do que eu, eu preciso pensar: “Eu estou tomando essa atitude porque isso é de fato educativo? Eu tenho uma intenção educativa nisso? Eu quero que o meu filho durma na cama comigo por causa disso, disso e disso, que eu acho que vai ser bom por isso, isso e isso? Ou eu não aguento mais acordar de madrugada, e acabo colocando ele para dormir?”. Eu até posso criar justificativas para explicar para mim e para as outras pessoas o porquê do meu filho estar dormindo na cama.

Mas eu preciso tentar ser clara comigo mesma. O que, de fato, eu quero com aquilo? Eu quero que ele durma na cama comigo por quê? Está sendo uma atitude ativa, ativamente educacional, ou está sendo uma atitude reativa ao choro da criança, reativa ao meu cansaço? Se a gente não tem um plano educativo, se a gente não tem um alvo, onde a gente quer chegar os nossos filhos, a gente se frustra muito enquanto pais, porque a gente não chega ao termo nunca. A gente nunca sabe se a gente está fazendo bem. A gente nunca sabe se aquilo que o meu filho está tendo de atitude é uma atitude esperada, ou não; se ele poderia ter uma atitude diferente.

Será que, de fato, é normal (eu sei que é comum) as crianças não dormirem, as crianças não comerem, as crianças não dormirem até três, quatro anos da idade?; as crianças terem muita dificuldade de comer, ser sempre um choro?; eu precisar dos aparelhos eletrônicos para fazer com que os meus filhos comam? É normal o meu filho não ter autonomia, não conseguir tomar banho sozinho, não conseguir se limpar sozinho, não conseguir comer sozinho? É comum eu ter que fazer tudo para ela? É comum eu ter que, toda hora, ficar falando para ela fazer as coisas? Será que, de fato, ela não tem a capacidade de fazer muitas dessas coisas sozinha, sem que eu tenha que ficar no ouvido dela o tempo todo?

Se eu acho que isso tudo é comum, que isso tudo é normal (comum é, de fato), mas se eu começo a achar que tudo isso é normal, o meu dia a dia vai ser muito estressante, muito cansativo, muito desgastante. E a gente acaba não conseguindo desfrutar dos bons momentos dos nossos filhos. Porque essas coisas que são coisas que são simplesmente necessidade básica de uma criança, algo que deveria estar já vencido, e uma coisa simples de acontecer, aquilo se transforma em verdadeiras batalhas diárias, em que isso nos estressa demais. E a gente começa a achar que ter filhos é algo muito pesado.

E a gente, mais do que isso, espera que o tempo cure isso tudo. A gente espera que os nossos filhos tenham uma maturidade neurológica para que tudo isso se resolva sozinho. É óbvio que tem coisas que exigem maturidade neurológica. Óbvio. Eu não vou fazer com que uma criança de seis meses vá lá, pegue o garfo e a faca e comece a comer normalmente. Isso não vai acontecer. Não vai acontecer de um bebê recém-nascido dormir a noite inteira.

“Mas tem recém-nascido que dorme a noite inteira”. Até tem, mas não é o comum. O comum e o normal é que os recém-nascidos acordem de três em três horas para se alimentar; muitas vezes, inclusive, os pediatras pedem para que essas crianças sejam acordadas para se alimentar, para não ter hipoglicemia, dependendo do peso da criança. Enfim, uma série de coisas.

Então, tem uma série de coisas que de fato o tempo cura. Tem outras que não. Tem outras que a gente precisa colocar uma intenção educativa, colocar uma meta educativa, que a gente precisa ativamente fazer, para que os nossos filhos se desenvolvam da melhor maneira possível.

Quando a gente não vive assim, a gente vive só de maneira reativa, a gente acaba se conformando ou achando que a gente foi sorteado com os piores filhos. Aí a gente começa a achar que famílias que conseguem fazer isso, que conseguem que os filhos durmam à noite, que conseguem que eles comam, que conseguem que eles sejam obedientes, que sejam atentos, que consigam estudar, a gente começa a achar que essas famílias foram famílias sorteadas com as melhores crianças. E não é real.

Todas as crianças têm as suas questões. Todas as suas crianças sentem medo na hora de dormir. Todas as crianças sentem sede na hora de dormir. Todas as crianças dizem que precisam dos pais. Todas as crianças têm todas essas reclamações que as famílias que não conseguem esses bons hábitos dizem que não conseguem por isso. Mas, todas as crianças têm.

Só que algumas famílias conseguem, de fato, ter uma ação ativa, uma intenção educativa; colocar metas para que aquilo se resolva. Outras não conseguem. Não conseguem porque não tem critérios, porque não sabem o que esperar daquele filho naquele momento, porque não sabem exatamente a maneira como fazem. Até sabem que é possível, mas não sabem como fazer. E, muitas vezes, com isso, o que acontece? Os pais acabam fugindo dos seus próprios filhos; não aguentam ficar com as crianças; não aguentam ficar em casa. Acabam precisando, de fato, terceirizar a educação dos filhos: colocar na escola por mais tempo do que seria o necessário pro aprendizado cognitivo; acabam precisando de uma babá; acabam precisando de uma avó; acabam precisando, de fato, sair daquilo, porque o nível de estresse fica muito alto.

O nível de estresse para a tomada de decisão a todo momento, quando serão as coisas, acaba ficando muito em cima dos pais e muito em cima das crianças. E não precisa ser assim. Além disso, o negócio vai piorando. A gente acaba rotulando os nossos filhos: “Porque o meu filho é muito ruim. O meu filho não dorme”, “O meu filho é um porco que não come direito”. A gente acaba ridicularizando os nossos filhos: “Meu deus! Você não consegue nem se vestir”, “Você não consegue nem comer direito！”, “Você suja tudo”, “Eu estou muito estressada”, “Eu estou muito irritada”.

A gente acaba transferindo para a criança toda a responsabilidade educativa. Tudo que nós precisaríamos estar fazendo para que ela não

agisse dessa maneira, a gente não está fazendo. E a gente coloca a culpa nela de estar agindo assim. Fica um conflito muito grande entre pai e filho. Então, a nossa atitude, quando a gente age assim, passa a ser uma atitude de espectador, e não uma atitude de protagonista na educação dos nossos filhos. A gente não está sabendo exatamente qual é o nosso papel na educação dos nossos filhos.

A gente tem um papel decisivo; um papel em que a gente precisa de fato traçar um plano educativo. O que eu quero para os meus filhos? Onde eu quero que eles cheguem? Que tipo de homem e mulher eu quero que sejam? E, a partir daí, eu vou definir todos os hábitos que eles precisam. A gente quer muitos hábitos, a gente quer que eles sejam pessoas muito virtuosas. Mas há hábitos que são hábitos estruturais. Sem isso, sem comer, dormir e a criança estar limpa, pelo menos, e sem ter uma ordem mental, a criança, e uma ordem física, não é possível você colocar hábito nenhum. Não adianta você tentar querer o hábito do bom estudo, se a criança não come bem, se a criança não dorme bem, se a criança está suja, se a criança está desordenada nesses aspectos.

Por isso, a gente diz que esses hábitos são os hábitos básicos, que, sem isso, uma criança pequena, uma criança maior, um adolescente, um adulto, não consegue agir bem. Se a gente não está dormindo bem, se a gente não está comendo bem, se a gente está com a nossa vida completamente desordenada, nada vai para frente. Eu não consigo colocar nada em cima disso. É como se esse fosse o primeiro degrau de uma escada que a gente quer que os nossos filhos andem para que eles sejam grandes homens e mulheres.

A gente precisa traçar um plano educativo. A gente vai falar, aqui, desses atos básicos, que são hábitos importantes para qualquer idade. A gente precisa ver. Esses hábitos estão acontecendo? Depois que a gente traça esse plano, a gente precisa ver e rever esse plano, e as metas para que a gente chegue no plano, porque é óbvio que, sei lá, “eu quero que o meu filho tenha uma vontade forte”. Beleza. Eu quero isso quando ele tiver dezoito anos. Só que antes dele chegar aos dezoito anos, tem muita água para rolar. Ele é um bebezinho, ele tem um ano, dois anos, três anos. E eu posso ir fortalecendo a vontade dele desde que ele é bebezinho, desde que ele tem meses.

Se eu quero que o meu filho seja uma pessoa que trabalhe bem. Eu posso desenvolver o hábito da atenção, da laboriosidade, da execução bem feita e tudo, desde que ele é bem pequeno, desde que uma criança de três anos está brincando. E, na hora que ele está brincando com uma coisa e ele solta e vai brincar com outra, eu posso voltar e falar: “Vem cá, que tem mais uma coisa aqui para você ver. Olha como é que você pode fazer. Não joga as coisas. Volta e coloca no lugar em que você viu primeiro”. Cria gatilhos. Ajuda a criança a adquirir esses hábitos desde que eles são bem pequenos.

A gente precisa avaliar e reavaliar o tempo inteiro, para a gente ver se a gente pode dar um próximo passo; para a gente ver se a gente precisa dar um passo atrás. A gente precisa ir avaliando porque cada filho é um. A gente não pode ter um plano educativo igual para todos os nossos filhos. De fundo, é óbvio que é o mesmo. É óbvio que eu quero que todos sejam pessoas honradas, enfim. Eu tenho todo um plano macro, para todos eles. Mas cada um é um. Cada um vai responder de uma maneira.

Eu tenho um filho que é muito mais ordenado que outro. Arrumar os brinquedos, arrumar as coisas, ter as coisas organizadas, ter a cabeça organizada, ter o caderno organizado, para ele é muito mais fácil do que para um outro filho meu, que é muito mais desorganizado. Mas que, por outro lado, tem muito mais facilidade no hábito da atenção do que esse meu outro filho. Então, cada um eu tenho um plano, mas cada um vai responder de uma maneira ou de outra. Eu preciso ir revendo.

Eu preciso, de fato, colocar no papel, escrever o que eu quero que cada um cresça nas próximas seis a oito semanas: “Ele precisa melhorar *nesse ponto*”. Não adianta pegar todos os hábitos ao mesmo tempo. Ele precisa melhorar *nesse ponto*. Nesse momento que a gente traça um plano educativo é muito importante que marido e mulher conversem, porque os dois precisam definir o que eles querem. Talvez o marido queira uma coisa, a mulher outra. Talvez um ache que um hábito é mais importante do que outro, que está causando mais estresse na família nesse momento do que outro. Os dois precisam conversar.

A partir dessas aulas que a gente está tendo aqui, há muito material para a gente conversar. Porque também não adianta a gente sentar para conversar, se a gente não tem nenhum critério, se a gente não sabe exatamente como faz, porque daí a gente não conversa nada. A gente só briga, porque a gente acaba colocando o dedo na cara do outro: “Porque

você faz assim, você faz assado, e tal". E é importante também a gente ter claro que, às vezes, a gente tem uma meta educativa. É claro que nesses hábitos estruturais é importante que marido e mulher definam: vai ter cama compartilhada? Não vai ter cama compartilhada? Vai dormir tal hora? Não vai dormir tal hora? Decidam aí, porque marido chega tarde, enfim.

Os dois precisam decidir. Não necessariamente os dois precisam fazer exatamente a mesma coisa. Mas ela tem que estar em harmonia um com o outro. Não vai fazer exatamente o mesmo porque mãe é mãe e pai é pai. São duas pessoas diferentes. Mas, se os dois estão alinhados em relação ao hábito que precisa ser adquirido, como que mais ou menos aquilo vai ser feito, há muito menos atrito. E a gente acaba desautorizando muito menos um ao outro. E desautorizar um ao outro é muito complicado para a educação dos nossos filhos, porque eles acabam tirando a autoridade de um e outro perante as crianças.

Eu vou tentar, aqui, aplicar os conceitos que eu falei com vocês dos hábitos nesses hábitos principais. Por exemplo, a gente vai falar aqui principalmente do sono, alimentação, higiene e ordem, que são esses hábitos de necessidade básica, que é esse primeiro passo que a gente precisa dar para adquirir qualquer outro passo. Se der tempo, eu vou tentar, vou falar sobre o hábito da atenção e da execução perfeita.

Vamos lá. Então, a gente definiu. A gente quer que o nosso filho adquira o hábito do sono. Então, eu tenho que pensar: para que eu quero, e o que eu quero com o sono? O que é um hábito, um bom hábito de sono? Qual é a minha intenção educativa? Eu quero que o meu filho durma na hora certa, no local certo, sozinho, a noite inteira, e que ele faça sonecas de acordo com a própria idade. Por que as sonecas são importantes? Porque elas fazem parte de um todo do sono.

Não basta só a criança dormir à noite. Ela precisa ter essas sonecas diurnas. Essas sonecas como que complementam o sono da noite. Então, porque eu quero que o meu filho adquira esse hábito do sono e dessa maneira? Porque o meu alvo é esse? Daí eu posso pensar. Quando ele dorme bem há a liberação de GH, que é o hormônio do crescimento. Então, eu preciso que o meu filho durma mais cedo do que eu, para que essa liberação aconteça, e, de fato, ele cresça. Uma boa noite de sono nos ajuda na concentração, nos ajuda na redução da irritabilidade. Criança que não dorme é uma criança irritada. Ajuda no aprendizado e na fixação de

conceitos que a criança aprendeu ao longo do dia, no desenvolvimento da autoestima. Por quê? Quando a gente sabe fazer uma coisa sozinho, a nossa autoestima fica ótima. É como o Italo fala lá: se a gente tem uma habilidade, a gente se sente bem com aquilo, porque a gente sabe fazer algo, diferente do que muitas vezes as pessoas acham.

As pessoas acham que se eu fizer as coisas para o meu filho, se ele dorme comigo, se ele fica comigo, se eu dou comidinha na boca, se eu cuido dele, fofo, faço tudo por ele, ele vai se sentir amado e querido. Uma coisa não exclui a outra. A gente pode ser totalmente carinhosa com os nossos filhos, cuidadosa com os nossos filhos, e, ao mesmo tempo, estimular que eles desenvolvam a sua autonomia. Porque a autonomia, de fato, faz com que eles tenham uma autoestima muito boa, porque eles vão conseguir fazer coisas.

A gente se sente seguro fazendo coisas. E o sono também é assim. Se eu durmo, se eu sei dormir, se eu sei o meu lugarzinho de sono, que ali eu vou dormir, eu vou estar bem tranquilo e tudo, a autoestima da criança fica muito boa. Além disso, para nós, pais, que a criança tenha um momento de sono na hora certa, a noite inteira, isso nos ajuda na intimidade nossa enquanto casal. Ter uma criança que dorme na nossa cama o tempo todo atrapalha demais a intimidade do casal. Primeiro, muitas vezes porque a criança não consegue dormir no momento anterior aos pais, justamente porque ela quer dormir com eles.

Então, a gente acaba não tendo um tempo sozinhos, em que a gente consegue jantar junto, em que a gente consegue conversar junto. A criança vai dormir dez, onze, meia noite, que seria o horário que os pais vão dormir. Além disso, a gente acaba não conseguindo de fato namorar, estar junto. Se a gente coloca o nosso filho para dormir muito tarde, a gente não tem um tempo para nós sozinhos de produção pessoal. Porque é óbvio que é bom que a gente esteja com o nosso marido. Mas também é muito importante que a gente tenha o nosso momento.

Vocês, que são mães, vocês sabem disso. É maravilhoso estar com os nossos filhos. Mas, às vezes, eu sei disso: muita mãe se esconde no banheiro para ficar tendo um tempo sozinha, mandando mensagem no Whatsapp. Eu sei como é que é. Isso acontece com todas nós, porque é óbvio que é bom estar com eles, mas o nosso momento sozinha, sem ninguém, sem

marido, sem filhos, e não sei o que, é importante. Às vezes, a gente necessita desse momento.

Ter a criança o tempo todo com você, na cama, num horário que você vai dormir, não ter um momento em que você fica tranquila é uma ocasião de muita irritabilidade. E isso faz com que a gente não tenha tranquilidade no dia seguinte com a criança, a gente perca a paciência com a criança; a gente não consiga pensar em outros pontos educativos, porque só fica martelando na nossa cabeça que eu não durmo, eu não durmo, eu não durmo, “Meu deus do céu. Quando é que eu vou dormir de novo uma noite inteira?”. Isso nos cansa muito.

O nosso tempo, a quantidade de tempo que a gente fica, a qualidade de tempo que a gente fica com o nosso filho fica muito prejudicada, porque a gente fica muito irritado com aquela situação. Então, a gente também necessita de uma boa noite de sono. A gente não precisa dormir uma noite de sono inteira só quando nosso filho tem oito anos de idade. Não há necessidade disso. A gente pode ter uma boa noite de sono com o meu filho lá com oito meses, nove meses, um ano. Mais do que isso não precisa disso. Não é necessário ficar acordando tanto assim.

Esses são os pontos que me trazem de benefício. Eu quero isso para mim e para o meu filho? Eu quero. Então, eu vou pensar: bem, como eu vou fazer isso? Eu preciso ter uma rotina de sono. Eu preciso que o meu filho durma sempre no mesmo horário. Eu vou definir. Depois dá uma olhada lá nos meus stories, que lá na parte dos destaques tem dizendo de acordo com a faixa etária, quanto tempo de sono a criança necessita. Baseado nisso, você consegue pensar: que horas eu preciso colocar meu filho para dormir, para que ele tenha x horas de sono? Quantas sonecas ele precisa fazer? Quanto tempo normalmente essa soneca dura, para que eu consiga pensar no tempo da soneca para que não atrapalhe a alimentação, e não atrapalhe o sono da noite? Até que horas eu posso colocar o meu filho para dormir? E escrever no papel tudo isso; fazer um schedule mesmo do meu filho: que horas ele precisa fazer cada coisa?

Uma rotina de sono é uma rotina de sono mesmo, como eu falei lá. A rotina vai ser tomar banho, colocar o pijama, rezar, ler uma história, jantar, escovar o dente, cama. Então, quando a criança é muito pequenininha, essa rotina estar nos mínimos detalhes é ótima. Nos mínimos detalhes o que eu quero dizer com isso? Pra uma criança bebê (os meus filhos conseguem

perceber isso, e eu tenho certeza que o de vocês também), quando eles começam a ver que a cortina está sendo abaixada, que a janela está sendo fechada, que agora a luz da luminária já não está mais acesa, só tem um abajur aceso, e que você chega do banho com ela, e que você vai trocar a roupa, que você vai colocar a fralda da noite, você começa a conversar com o bebezinho: “O que a gente vai fazer agora? A gente agora vai dormir” - às vezes, você pode cantar sempre a mesma música, contar sempre a mesma historinha para a criança – a criança vai tendo um sentido de previsibilidade. Ela já sabe o que vai acontecer.

Todo dia, quando vai chegando a mesma hora, ela tem um relógio biológico dela que avisa isso para ela. A gente tem que tentar colocar esse horário de sono normalmente antes do horário que ela já fica mais irritada, para que essa irritabilidade não atrapalhe o sono da noite. Não adianta a gente: “Vou esperar que o meu filho tenha muito sono para fazer ele dormir”. Não vai dar certo.

Então, eu faço isso: faço todos esses gatilhos. A criança já vai se preparando psicologicamente para dormir. Essa previsibilidade está diretamente relacionada à autonomia, quando eles forem mais velhos. Eles já vão saber o que vai acontecer. Quando a criança vai crescendo, vai aprendendo a falar, a gente já pode falar: “Agora está na hora de...?”. A criança vai falar: “Dormir”. Então, ela já sabe que está na hora de dormir. Significa que ela não vai lutar contra o sono? Não significa. Pode ser que ela lute sim. Mas ela já sabe. Ela mesma já está dizendo que está na hora dela dormir. Já ajuda muito.

As crianças mais velhas, muitas vezes, hora que você coloca pra dormir, elas começam: “Mãe, eu estou com sede”, “Mãe, agora eu estou com medo”, “Mãe, não sei o que”. Muitas vezes essa questão do medo, eu já prestei bastante atenção nisso, a criança começa a chorar, e os pais perguntam: “Meu filho, você está com medo?”. E daí a criança pequena, às vezes, com dois, três, anos, ela não sabe nem o que é medo. Ela não sabe o que é isso. Ela não teve, de fato, essa experiência de medo, muitas vezes, se ela não é exposta à televisão, e a algo que, de fato, ela veja como uma coisa que a amedronta muito. Se não, ela não sabe exatamente o que é o medo. Então, você tem que fazer o link do medo.

Muitas vezes, a gente faz esse link: “Ah, ela está chorando porque ela está com medo”. Ai a gente pergunta: “Você está com medo?”. Aí ela diz:

"Sim". Aí ela vai ver que, quando ela disse que ela estava com medo, você trouxe ela para a cama. Você não foi embora. Você ficou ali. Então, ela começa a repetir que de fato ela está com medo. E a gente começa a ficar com pena de que ela está com medo, não quer deixar ela ali. Aí a criança começa a chorar, a gente começa a achar que a criança está chorando porque está com medo. Enfim, é uma bola de neve.

A gente tem que tentar fazer com que os nossos filhos peguem no sono sozinhos; muitas vezes, sem chupeta, sem mamar, sem ninar. Esse é o nosso alvo. A gente vai conseguir isso logo de cara? Muito provavelmente não. Muitas vezes, as crianças que mamam no peito vai ser uma transição. Muitas delas acabam pegando no sono enquanto estão mamando. Depois que ela chegar lá nos seis meses, que já começa a introdução alimentar, que já começa a ter maior desconexão entre a alimentação e ela dormir, aí você consegue introduzir uma rotina muitas vezes com o mamar. Às vezes, o mamar te ajuda. E, aos poucos, você vai tirando isso: já dá mamar, já coloca ela acordadinha.

A maioria das vezes a criança reclama um pouco na hora de dormir, se você tem toda essa rotina, todos esses gatilhos formados. E a criança, de fato, às vezes reclama um pouquinho e dorme. A gente não pode ter medo do choro da criança. A criança não sabe se expressar de outra maneira. Ela chora para poder expressar o que ela está sentindo.

Como que muitas vezes as pessoas interpretam? Interpretam que ela está assustada, que eu estou abandonando o meu filho, e não sei o que. E acabam não passando uma confiança para ela de que esse é o melhor. E aí o que acontece? Quem dita as regras é a criança. E aí começam a achar que foram sorteadas com as crianças que vão acordar de madrugada até três anos de idade.

Não precisa ser assim. Se a gente consegue mostrar para a criança que está tudo bem, que a mamãe está ali, você não precisa ignorar o choro. Você pode mostrar que você comprehende que ela está ansiosa de estar indo dormir, que ela não queria estar indo dormir, enfim, mas que está na hora de dormir, que é bom para ela dormir. Então, você vai lá, fala com a criança. Volta, sai um pouquinho. Ela chora. Você volta um pouquinho: "A mamãe está aqui. Está tudo bem". E aí você vai indo. Você não precisa ignorar a criança e abandonar a criança lá, mas sempre levando em consideração tudo isso que eu falei antes.

Não adianta, hoje, você: “Agora, a partir de hoje, o meu filho vai dormir a noite inteira”. Larga a criança lá, não tem rotina, não tem nada; não sei nem se a criança está com fome. Simplesmente deixa a criança chorando lá. Não é assim que deve ser feito.

É assim que a gente consegue adquirir o hábito do sono. Então, a criança vai conseguir dormir sozinha, a noite inteira, tirar as sonecas dela com toda essa rotina.

Um outro hábito é o hábito da alimentação. Qual é o meu alvo? Comer tudo na hora certa, no tempo definido, no local definido, de maneira adequada, levando em consideração as boas maneiras, e sem artifícios externos; TV, tablet, não sei o que. Quais são os benefícios da criança atingir esses alvos? Ter um corpo forte, no sentido de saudável, ter uma mente forte. Quando a gente falava: “Quero que o meu filho tem uma vontade forte quando ele tiver seus dezoito anos”, como é que eu vou começar isso? Alimentação é uma grande coisa.

É na alimentação que ele faz coisa que custa. Nos custa comer algo que não é tão gostoso assim. Só que é importante a gente passar para eles que a gente só se alimenta porque é gostoso. A gente se alimenta porque aquilo faz bem para a nossa saúde. Então, isso fortalece muito a vontade dos nossos filhos. Muitas vezes, se a gente consegue que os nossos filhos comam algo que eles não querem comer, a gente, muitas vezes, fala: “Muito bem! Agora você está um menino fortão”, no sentido do corpo. E, eu, sinceramente, acho que é muito mais válido, pelo menos para os meus filhos meninos, você dizer: “Olha, agora você é um homem mais forte, porque você conseguiu negar-se a si próprio, fazendo uma coisa que você não queria. E isso faz de você um menino muito mais forte”.

Você desenvolve a autonomia dos seus filhos, para que eles, de fato, comam sozinhos, não precisem da sua ajuda, comam sozinhos sem fazer uma baderna ao redor. Então, desenvolve a motricidade, o fato da criança conseguir colocar a colher na boca; faz do momento da refeição ser de fato um momento agradável, de troca familiar, em que a gente conversa, em que as pessoas falam das coisas, em que a gente escuta o que os outros têm a dizer. Muitas vezes, com crianças maiores, esse é o momento que elas têm para se abrir, porque o momento da refeição fica sendo o momento que as pessoas conversam.

Com marido e mulher acontece. Marido chega em casa, e aí bem, agora é o momento do jantar em que a gente vai conversar das coisas: “Como é que foi o dia?”. Esse é um hábito bom para os nossos filhos; desenvolver boas maneiras de convivência. A gente precisa ser pessoas agradáveis. Quando nos oferecem algo, da gente conseguir comer aquilo que nos oferecem. É muito ruim a gente ir na casa de uma pessoa: “Ah, não. Mas é que eu não como isso. Eu não como aquilo”, “Ah, não. Isso não”. Desenvolver esse: “bem, eu como ainda que eu não goste tanto. Eu vou comer porque isso que a pessoa me fez com o maior carinho”. Desenvolver a gratidão pelo que as pessoas cozinharam.

As pessoas cozinharam, ficam lá na cozinha e tal. E aí eu chego: “Não, eu não vou comer. Eu quero comer outra coisa”. Não dá para ser assim. A vontade fica muito fraca. Então, como é que eu vou desenvolver o hábito da alimentação? Eu vou oferecer de tudo para o meu filho, desde que ele é muito pequenininho. Começou a introdução alimentar, eu vou oferecer de tudo, todos os legumes.

“Ah, não. Mas ele não quer comer não sei o que lá”. Não tem problema. A gente vai continuar oferecendo da mesma maneira. “Ah, não, eu acho que o meu filho não gosta de comer beterraba”. Ele acabou de começar a aprender a comer. Ele não gosta de nada. Ele está aprendendo a desenvolver o paladar dele. Então, ele precisa desenvolver o paladar dele. Você precisa oferecer todas as coisas.

Já aconteceu na minha casa do meu filho dizer que não queria abóbora, e fazer ânsia de vômito porque não queria comer abóbora. E aí fomos: “Não, vamos comer um dia a abóbora”. No outro dia: “Vamos comer um pequeno pedaço de abóbora”. Hoje em dia ele adora abóbora. Se eu já partisse do princípio que ele não gostasse de abóbora: “Eu não gosto de abóbora”, já era. Ele não ia gostar de abóbora nunca mais. Ele ia colocar na cabeça dele que ele não gosta de abóbora.

Eu já vi uma vez de acontecer isso, de uma criança que eu dei essa orientação: “Não como feijão”. “Está bom, hoje vamos comer um grão de feijão, e amanhã comeremos dois grãos de feijão”. E a criança foi indo. Depois ela passou a gostar de comer feijão. Então, a gente não pode: “Ah não, então eu não ofereço mais”. Não, oferece sim.

“Ah, meu deus. Mas eu vou cozinhar e o meu filho não vai comer”. De fato. Você vai cozinhar, e, às vezes, ele vai comer uma colherada. Não tem problema. Você está preocupada mais com o seu trabalho ou com o que você quer desenvolver com os seus filhos? Eu sei, é frustrante. Quantas vezes eu já fiz, fiquei horas na cozinha fazendo lá comida para as crianças, e que eles não quiseram comer; comeram uma colherada. Não tem problema. A gente faz um dia, e outro, e outro, para que a criança aprenda a comer tudo que é oferecido.

E aquela história do lema ajuda muito: “aqui nessa casa se come de tudo”. Não precisa comer tudo, mas precisa comer de tudo. Tudo que está no prato a gente precisa comer. A gente não pode ser sem noção também de colocar a mesma quantidade de arroz e feijão, talvez a gente vá colocar uma colheradona de cenoura, uma colheradona de chuchu, e esperar que a criança coma de tudo. A gente não pode ser sem noção dessa maneira.

Muitas vezes as mães ficam preocupadas: “Meu filho está comendo muito pouco”. E, às vezes, nem avaliaram se o ganho ponderal está adequado. Tem crianças que comem menos mesmo, e o ganho ponderal está totalmente adequado. Criança que tem fome é uma criança que come. Se, talvez, ela não esteja comendo, talvez ela esteja doente, talvez eu esteja colocando as refeições em horários muito próximos. Tem uma série de coisas que eu preciso avaliar para não ficar estressada de que o meu filho não está comendo.

Se lançar mão de TV, tablet, para a criança comer, atrapalha todos os nossos benefícios; a autonomia, motricidade, que a refeição seja um momento agradável, boas maneiras; tudo. Não tem nada de bom em você colocar um aparelho eletrônico para ajudar que o seu filho coma.

Higiene. Qual é o alvo da higiene? Que o meu filho consiga tomar banho bem; que ele consiga escovar bem os dentes; que ele esteja sempre com roupas limpas e bem cuidadas, e se sinta bem assim, bem asseado; mãos limpas sempre, quando ele chega em casa; cabelos penteados. Ou seja, que ele esteja se sentindo bem estando bem asseado. Quais são os benefícios disso? A autoestima da criança, o cuidado pessoal preocupado com os outros, porque a gente não se veste bem, a gente não está bem limpa, bem cheirosa só para a gente mesma. A gente está para os outros.

Muitas vezes, quando a gente não está com um bom cheiro e tudo, isso causa uma certa ânsia nas pessoas. E as pessoas não querem ficar perto da gente. A gente precisa conseguir estar bem e tudo. Então, isso é um bom hábito. Além disso, a parte da própria higiene, de cárie, de doenças, enfim; uma série de coisas que a gente previne tendo esse bom hábito.

Como que a gente pode fazer? A gente pode criar, para isso, vários gatilhos. Ao acordar, escovo os dentes. Depois do jantar, escovo os dentes. Então, o que a gente vai fazer depois de jantar? Vamos escovar os dentes. Então, no dia anterior, quando acordar amanhã, o que a gente vai fazer? Escovar os dentes. Depois que a gente arrumar os brinquedos? Vamos tomar banho. Ou, antes do banho, o que a gente faz? Arruma os brinquedos. Quando está chegando em casa da escola, o que a gente vai fazer? Lavar as mãos. Vai criando esses gatilhos.

Só para ter um critério para vocês, a gente tem que sempre ensinar os nossos filhos a fazerem isso: escovar dente, tomar banho sozinho, e tudo. Então, muitas vezes, só para vocês terem um critério. O saber se limpar sozinho no banheiro, quando faz cocô, por exemplo, com cinco, seis, anos, a gente já pode começar a pedir para o nosso filho se limpar sozinho. Obviamente a gente tem que avaliar. E, avaliando se a criança está conseguindo fazer isso bem.

Os dentes, até os sete anos, a gente precisa escovar. Dos sete aos dez, a criança pode escovar sozinha, e a gente só avalia. E, a partir dos dez anos, a criança já pode fazer sozinha, só para a gente já ter um critério. Então, é isso.

A ordem é um outro hábito. Qual é o alvo da virtude da ordem? É a gente ter uma virtude material, um hábito de ordem material, e de ordem temporal. Então, material é: cada coisa no seu lugar, saber onde ficam as coisas em casa; fazer a própria cama; estar dentro de uma estrutura organizacional na própria casa. Temporal é uma estrutura mental organizada, ordenada. Então, a gente saber que uma coisa vem após a outra. Isso traz um sentido de previsibilidade maravilhoso para as crianças, e isso deixa as crianças mais calmas. Ela já sabe o que vai acontecer depois de determinada coisa. Isso as acalma tremendamente.

Os gatilhos ajudam muito nessa ordem temporal. Quais são os benefícios que traz a ordem? Segurança: a criança fica muito mais segura

porque ela já sabe que ela vai dormir determinada hora; ela já sabe que ela vai comer determinada hora; ela já sabe como o dia dela vai se desenvolver. Desenvolve a autonomia: chega uma hora que a criança já sabe o que ela tem que fazer. Você não precisa ficar ali: “E agora, o que vem depois?”. Ela já sabe o que ela tem que fazer. Além disso, ela consegue entender que a casa dela não é uma pensão. Ou seja, que ela tem obrigação de fazer as coisas para que a casa ande bem; que as outras pessoas não tem a obrigação de fazer as coisas por ela. Ela vai saber o quanto custa deixar as coisas organizadas. Amplia muito a capacidade de compreensão das crianças em relação a isso, e a serem gratas também em relação aos outros, porque fazem uma comida, porque deixam a casa arrumada, porque elas sabem o quanto custa fazer. É uma grande maneira de vencer a preguiça e o comodismo, de desenvolver a laboriosidade, a resiliência. A ordem é uma grande coisa.

Como que a gente vai fazer? Primeiro, a criança precisa conseguir saber onde fica cada coisa. Então, no quarto dela, ela precisa saber onde as coisas são arrumadas; onde fica cada brinquedo, mais ou menos. Porque, se não, na hora de arrumar, a gente chega para ela e fala: “Vai lá e arruma o seu quarto”, ela não sabe onde fica as coisas. Para ela, é muito mais difícil. Ela tem aquilo que a gente falava no início: o esforço de decisão. “Onde eu vou colocar? Por onde eu vou começar?”. Então, a gente tem que, mais uma vez, picotar isso para ela.

Quanto menor as crianças, mais a gente tem que fazer isso. Então, não é: “Arrume o seu quarto”. É: “Meu filho, agora a gente vai guardar os Legos”, “A gente vai guardar as bonecas”, “Vamos, agora, guardar os carros”. Muitas vezes, você pega, como eu falei, onde guarda e mostra assim para a criança, e ajuda. Muitas vezes, quando a gente começa a organizar, a criança vem junto e começa a organizar com você.

Eu me lembro quando o meu filho mais velho era pequeno, eu achava que se eu fizesse para ele, que ele nunca iria ter uma vontade forte, porque eu ia estar sempre fazendo as coisas para ele. Depois, com o tempo, eu aprendi que não é assim, justamente pelo que eu falava antes. Nós somos vontade auxiliar dos nossos filhos. A gente ajuda a fazer, e a gente consiga com que eles adquiram um hábito, e depois eles vão fazer sozinhos. Eles, naturalmente, vão gostar de uma casa mais organizada, de uma casa mais

cuidada. Não tem problema nenhum a gente dar uma ajudinha inicial, e, depois, o negócio vai, necessariamente, andar bem.

Eu acabei de me lembrar uma coisa que acontece, por exemplo, no método de Cingapura lá de matemática. A gente se utiliza muito dos manipulativos. Quando a gente estava tendo curso de matemática, foi uma das coisas que eu me perguntei: será que eles vão ter sempre os manipulativos como se fosse uma muleta, sempre precisar resolver todas as contas com manipulativos, já que a gente se utiliza deles a todo momento? E aí, o expert lá na matemática de Cingapura falou: “Não, isso não acontece. Chega uma hora que eles mesmos largam essa muleta, e começam a utilizar o *mental math*. Começam a utilizar a própria cabeça para fazer. Tudo aquilo que eles faziam no concreto, eles já fazem automaticamente na cabeça. É como se a mente aprendesse a fazer”.

Nos hábitos, funciona mais ou menos a mesma coisa. Nós somos quase que os manipulativos, em que eles se utilizam de nós para conseguir adquirir o hábito, conseguir adquirir aquela capacidade. Depois, eles conseguem largar de nós e fazer sozinhos.

Como que a gente, então, adquire? Fazendo isso: diminuindo a bagunça da arrumação. Não adianta a gente chegar lá: “Vai lá e arruma”. Divide: “Vamos arrumar isso. Vamos arrumar aquilo”. Isso a gente pode conseguir fazer esses gatilhos. Antes de chegar em casa a gente sempre tem aquela coisa que precisa tirar o uniforme, tomar banho, sei lá. Então a gente já, antes de chegar em casa, já vai falando: “Quando a gente chega em casa, o que a gente faz?”, “A gente tira o uniforme”, “E depois?”, “Depois, a gente vai direto tomar banho”. A criança já pode ir falando.

“Ah, a criança não foi”. Você vai pegar a criança pela mão, vai orientar ela para dentro do banheiro. A gente vai, de fato, guiar mesmo, guiar a criança para fazer aquilo. Não deixa a criança ir fazer outra coisa. “Não, vem aqui. Vamos nós fazermos isso”.

Também uma vez aconteceu. Eu estava com uma amiga no judô, e ela estava reclamando que o filho dela estava muito desobediente. E ela falou: “Está vendo? A gente vai sair daqui, e eu sempre falo para ele que precisa tirar a roupa do judô e colocar na mochila”. E aí, o que aconteceu? Ele saiu do judô e não tirou a roupa do judô para poder ir para a mochila. E ela falou: “E agora, o que eu faço?”. Eu falei: “Você vai lá, pega o seu filho,

e fala: ‘é agora? O que a gente tem que fazer?’, ‘Tirar a roupa do judô’, ‘Então, estou esperando’”. Aí ele começou a tirar. Daqui a pouco, jogou a roupa do judô. E ela falou: “E agora?”. Falei: “Agora tu vai lá e vai chamar ele: ‘E agora? Essa roupa aqui está no chão. O que a gente vai fazer?’ . Pega, dobra a roupa, ajuda ele a fazer mesmo””. Chega a ser uma coisa meio retardada. Mas é importante você fazer isso. Você vai guiando para a criança de fato adquirir o hábito.

Chega uma hora que a criança aprende a fazer isso. E ela faz não só naquela circunstância de arrumar a roupa do judô, mas ela vai fazer em todas as circunstâncias. Teve uma vez que o meu mais velho estava fazendo futebol na academia, e aí todas as crianças tiraram aquela roupa que eles colocam por cima, aquele colete para saber qual o time. Eles tiraram todas, todas as crianças pegaram e jogaram no chão. Ele tirou a roupa, dobrou a roupa, e deu para o professor. Obviamente eu fiquei super orgulhosa enquanto mãe.

Eu não estava ali. Nunca precisei falar para ele que ele precisava tirar a roupa do colete, dobrar, e fazer não sei o que. Mas ele já criou o hábito de que todas as vezes que ele tira a roupa, ele precisa dobrar a roupa dele para poder arrumar a roupa. Então, isso se reflete em outras realidades. O que eu estou querendo dizer com isso é que a gente não precisa toda hora ficar falando. O gatilho já foi criado. O hábito já foi criado. E ele começa a respingar em outros momentos em que a gente não está presente.

Falar rapidinho sobre o hábito da atenção. O que a gente quer com o hábito da atenção? Que tipo de atenção eu quero para o meu filho? Eu quero a atenção para o meu filho como a de um médico, que escuta a história do paciente. O paciente fala uma série de coisas, e o médico precisa pincelar o que ele precisa para conseguir dar o diagnóstico. O que ele precisa para fazer um resumo da história? Nem tudo que o paciente diz para o médico é importante. Ele vai precisar pegar as coisas importantes.

Ele precisa pegar o que é importante, jogar fora o que é inútil; aprender aqueles fatos, fazer com que aqueles fatos tenham um significado clínico; reestruturar tudo com clareza, com método, para dar o diagnóstico. Então, é isso que eu quero dar a atenção dos meus filhos. Tem uma série de coisas acontecendo na vida. Ele precisa conseguir: o que é importante? O que eu preciso reter? O que eu posso jogar fora, para que eu consiga agir bem no mundo?

Quais são os benefícios de eu ter uma atenção bem formada. A cabeça da criança é uma associação de ideias enorme. A criança fica toda hora pensando. Uma criança que fala muito, você vê que ela está toda hora pensando. As coisas não têm conexão uma com a outra. Eu ter o hábito da atenção faz com que eu tenha rédea do que um amigo chamado a louca da casa, que é a nossa imaginação. A gente pensa uma série de coisas, mas tem um momento que a gente precisa descer para a terra, para a gente conseguir fazer as coisas. Não adianta só a gente pensar. A gente precisa ter aquele *pot-pourri* de ideias, de coisas que a gente pensa. Beleza, mas como é que eu vou colocar o pé no chão e fazer as coisas?

Se eu não consigo fazer isso com o meu filho, eu acabo desenvolvendo nele o hábito da preguiça mental. Ele fica com preguiça de tudo, porque ele não consegue, de fato, estar atento às coisas importantes. Ele não consegue focar a atenção dele nas coisas que precisam de fato, que são coisas que de fato importam. Tem uma série de coisas na minha vida que precisam ser feitas. Mas têm coisas que tem hierarquia. Eu preciso conseguir estar atenta para conseguir fazer. Eu preciso dar atenção para mudar o curso das coisas, porque, se não, eu vou ficar no computador um tempão fazendo só o que eu quero, o que eu gosto, e eu não consigo pegar a minha atenção e: “Não, agora não. Agora eu vou sentar e vou estudar”, “Agora eu vou sentar e vou comer”, “Agora eu vou dormir”.

Isso está muito ligado, obviamente, mais uma vez, ao estímulo do desenvolvimento da vontade. Então, é, de fato, conseguir focar no que eu preciso; focar a minha atenção no curso do meu pensamento: “Não, agora eu vou parar de pensar nisso. Eu preciso, agora, parar de pensar nas compras que eu preciso fazer do meu guarda-roupa novo lá, e pensar no cardápio da minha casa; e pensar no meu trabalho, na aula que eu preciso preparar; nos meus afazeres diários”. Se a gente não trabalha o hábito da atenção dos nossos filhos, mais uma vez, ele vai ser guiado pela lei do menor esforço; ele não vai conseguir estudar, ele não vai conseguir fazer o que precisa, ele não vai conseguir estar ou se manter numa atividade física, por exemplo, porque ele vai: “Agora não quero. Agora quero fazer outra coisa”.

Não vai ter capacidade de se aprofundar nas coisas. Então, perseverar no caminho requer, de fato, atenção. Muitas vezes a gente não consegue colocar os nossos filhos para estudar, mas por que ele não

consegue perseverar no caminho? Porque a atenção dele é totalmente dispersa. Passou um passarinho, ele já está olhando. Passou o irmão fazendo não sei o quê, ele já está fazendo outra coisa.

Como é que eu vou fazer isso? Isso pode acontecer desde que as crianças são muito pequeninhas. Na hora da brincadeira, estimular que os nossos filhos fiquem mais tempo brincando com determinada coisa. Estão brincando de lego. O lego destruiu tudo, muitas crianças vão e mudam de foco, vão fazer outra coisa. E a gente, enquanto pais, podemos: “Volta aqui. Não, vamos lá. Você pode montar de novo. Tem uma outra maneira de você montar. Olha que legal”. Nós, enquanto pais, a gente pode trazer histórias, trazer novas maneiras de olhar aquilo para focar a atenção do nosso filho em outra coisa.

A gente tem que fazer lições ou estudos, ou na hora do dever de casa, tentar pegar curtos períodos, não ficar: “Quanto tempo vai fazer de dever? Duas horas”. Ainda que a escola passe muito dever de casa, divide isso. Faz, sei lá, vinte minutos do dever de matemática, muda para o de português. Depois, muda para o de história, para que a criança consiga manter a atenção dela o máximo que ela possa naquilo. Se ela fica demasiadamente, quarenta minutos, a atenção dela já não está mais a mesma, ela já não está mais prestando atenção. E ela acaba desenvolvendo o hábito de fazer as coisas de qualquer maneira, sem estar atento no que ela está fazendo.

Variar o dever de casa ajuda muito a mudar a área do cérebro, e ela consegue focar a atenção novamente; não permitir que a criança fique ali vagueando. A gente está lá falando: “Vai lá, faz seu dever de casa”. Aí manda a criança e vai fazer outra coisa. Quando você volta, a criança escreveu uma linha. Então, ela está desenvolvendo o hábito de fazer as coisas de qualquer maneira, de ficar procrastinando, de não colocar o devido esforço no que ela precisa fazer; não permitir essa desatenção. Se você vê que a criança está ficando desatenta, encerra a atividade e faz outra coisa. Para.

Tem crianças que não conseguem ficar tanto tempo fazendo uma atividade. Muda, faz uma atividade. Depois, sei lá, vai treinar piano, brincar um pouquinho, volta para a atividade. Estimular o esforço da criança: não dar para a criança coisas acima da capacidade dela de execução, porque, se não, a atenção dela, nossa, desfoca totalmente. Quando a gente tem algo

que é muito difícil, que a gente não consegue ver o caminho, a gente desfoca com muita facilidade.

Ontem, eu estava lá preparando essa aula, e aí eu estava meio: “Não sei exatamente qual o caminho que vou fazer, e tal”. A minha atenção toda hora desfocada, toda hora eu pensava em outra coisa e tal. Na hora que eu engrenei no negócio, eu falava: “Cara, agora eu não posso sair daqui”. A minha atenção estava totalmente focada, porque eu sabia exatamente o que eu estava precisando fazer. Então, com os nossos filhos também. Se a gente propõe algo que eles não têm a mínima ideia de como faça, eles vão ficar ali enrolando, e não vão conseguir fazer.

Muitas vezes nós, pais, podemos ajudar a que eles foquem a atenção dando um elemento de curiosidade, por exemplo, ou olhar o dever de casa antes; conversar um pouquinho sobre o dever de casa; trazer algo que faça com que eles se interessem por aquilo; fazer com que a atividade fique mais interessante. Isso tudo ajuda muito a desenvolver a atenção. Ter um tempo determinado para fazer as atividades também ajuda demais, porque para a criança fala assim: “Vai arrumar o seu quarto”, não tem tempo para acabar; ela não sabe exatamente o que ela faz. A chance dela ir para dentro do quarto e ficar enrolando lá sem fazer nada é enorme. Dá um tempo: “Você vai fazer isso em tanto tempo”. Tem uma perspectiva de fim. Isso ajuda a criança a manter a atenção.

Se a gente propõe uma atividade que a criança não sabe, “Vamos lavar a louça”, a criança nunca lavou louça na vida, ela não sabe como é que faz, a chance disso dar certo, do hábito da atenção estar completamente mal formado é enorme. Então, é preferível você: “Olha, então a gente vai tentar aprender a lavar louça. Hoje você vai lavar três copos em dez minutos”, “Vai lavar três copos em cinco minutos”. Quando ela acaba aquela atividade, ela vai ter uma satisfação e uma alegria em ter conseguido fazer aquilo bem feito no tempo proposto.

E, se a criança chegar: “Mãe, posso lavar mais?”, não, hoje não pode lavar mais, porque, se não, o que vai acontecer? Ela vai querer fazer mais. E aí ela vai começar a fazer mal feito, porque o negócio já não está mais tão legal assim, e ela acaba a atividade. E, em vez de acabar a atividade com gostinho de quero mais, ela vai acabar a atividade frustrada, porque ela não conseguiu fazer aquilo que ela tinha se proposto. Então, é melhor ir adquirindo aos poucos e aumentando progressivamente a capacidade da

criança do que dar muitas coisas a ela ao mesmo tempo. Isso tudo ajuda muito no desenvolvimento da atenção.

E, por último, é o hábito da execução perfeita. Qual é o alvo? Execução perfeita. Então, a gente quer tentar fazer perfeitamente.

“Samia, perfeitamente? É melhor feito do que perfeito”. É, de fato é melhor que a gente faça. Só que a gente precisa adquirir o hábito de fazer as coisas o melhor que a gente possa. O perfeito não é no sentido de estar impecável; é no sentido de ver que a criança, e nós mesmos, colocamos a nossa total atenção naquilo que a gente está fazendo, o nosso total esforço. É a eficácia com uma execução perfeita. Ou seja, juntar uma execução perfeita com uma eficiência. A gente não precisa escolher entre as duas coisas. A gente pode fazer perfeitamente e de forma muito ágil.

“Ou eu faço perfeito, ou, então, faço rápido”. Não. Se a gente conseguir adquirir o hábito da atenção e da execução perfeita, a gente vai ter uma grande eficácia em fazer as coisas perfeitamente, e de forma ágil. Isso é possível quando a gente adquire esses dois hábitos. Esses dois hábitos precisam ser trabalhados, e eles podem ser trabalhados desde pequeninho.

Como que a gente ajuda a execução perfeita? O que a gente falou no hábito da atenção ajuda demais, colocando metas que não sejam acima do que a criança pode fazer. Antes de falar o como, falando dos benefícios: dar sempre o melhor de nós, não fazer as coisas nas coxas, de fazer de qualquer maneira. Isso são hábitos que vão nos ajudar muito no mercado de trabalho depois, no nosso dia a dia enquanto família, de não fazer as coisas de qualquer maneira, de não deixar as coisas que a gente acabou de usar, a gente deixar lá de qualquer jeito. A gente pode fazer as coisas muito bem feitas.

Em vez da gente colocar as coisas de qualquer maneira, a gente colocar, de fato, com cuidado, com carinho, pensando na pessoa que vai utilizar aquilo depois. Ajuda muito na autoestima, porque, quando a gente faz as coisas bem feitas, colocou esforço, e viu que o negócio ficou bom mesmo, a gente tem uma recompensa e uma alegria que são inatos da própria realização daquilo. O fato de a gente realizar bem já nos traz uma recompensa que não é necessário mais nenhuma outra. A gente fala:

"Caraca, cara. Conseguí fazer bem". Conseguí preparar da maneira como eu queria.

Além disso, ter o benefício da gente não se acostumar com os elogios por algo que a gente não colocou nenhum esforço. Isso é muito comum a gente fazer com os nossos filhos. Os nossos filhos fizeram um desenho mais ou menos, a gente vai lá e fala: "Nossa! Que lindo!". A criança fez um rabisco, não colocou a menor intenção em fazer aquilo bem, e ficou do jeito que ficou. E a gente vai lá e fala: "Nossa! Parabéns". Quando ele for um adulto, ele vai ficar esperando elogios por coisas que ele não colocou o menor esforço, a menor intenção de colocar todo o coração aí.

Desenvolver o hábito da execução perfeita ajuda muito nisso: dar tarefas que eles são capazes de fazer bem; não receber o trabalho que foi executado de forma malfeita, se a gente sabe que eles podem fazer melhor; pedir: "Vai lá, vamos fazer de novo". Se é no dever de casa: "Vamos lá, apaga e faz de novo". Falar que no dever de casa, mas isso pode ser para qualquer coisa. Evitar de usar a borracha. Ou seja, evitar de toda hora estar apagando.

Se a gente coloca o nosso empenho inicial em já fazer bem feito de início, a gente não vai precisar toda hora ficar apagando, toda hora voltando. Então, em tudo o que a gente for fazer com os nossos filhos, a gente evitar usar a borracha nas coisas da nossa vida. Na hora que vai arrumar alguma coisa, evitar ter que voltar lá e fazer isso. É uma perda de tempo.

Então, a gente pode estimular os nossos filhos: "Vai lá, faz bem feito, do início". A gente pode estimulá-los no sentido de se eles quererem fazer uma outra coisa, a gente fala: "Não, isso você não vai fazer. Quando você tiver conseguido fazer algo que é mais simples, eu vou te dar o benefício de conseguir fazer algo mais complexo". Para o nosso filho, isso parece até absurdo; quer lavar uma louça inteira, a gente fala: "Não, a louça inteira não. Você vai lavar três copos. Se você conseguir fazer isso bem, amanhã você vai poder lavar cinco". É que parece um absurdo uma criança querer lavar louça, mas isso pode acontecer.

É melhor que a criança escreva uma letra de forma perfeita do que ter um catatau de coisa para fazer, e ela faça de forma malfeita. Para isso, a gente tem que estar perto. Não adianta a gente mandar fazer o dever de

casa, ou mandar arrumar o quarto, mandar fazer qualquer atividade, e a gente não estar ali avaliando se aquilo está sendo feito da melhor maneira. A gente fechar os olhos para isso é a gente fazer com que os nossos filhos desenvolvam o hábito de fazer as coisas de qualquer maneira - como eu disse na outra aula, o hábito da esculhambação, fazer de qualquer jeito -. Então, a gente precisa propor e avaliar se aquilo foi bem feito ou não, certo?

A gente conseguiu aqui falar de todos os hábitos. Foram seis que a gente falou. Então, eu espero que tenha ficado claro nessa questão de qual é o alvo, qual é o benefício, como eu vou fazer aquilo, quando eu vou fazer aquilo, em que a gente seja o protagonista na intenção de fazer com que a criança tenha o mínimo esforço consciente para conseguir fazer aquilo o tempo todo.

E que tenha ficado claro que os hábitos nos trazem uma paz familiar enorme, que a criança começa a ser um verdadeiro ser humano, funcionando sozinha. A gente não precisa ficar o tempo todo ali do lado da criança. E esses hábitos vão trazer um grande benefício quando eles forem maiores.