

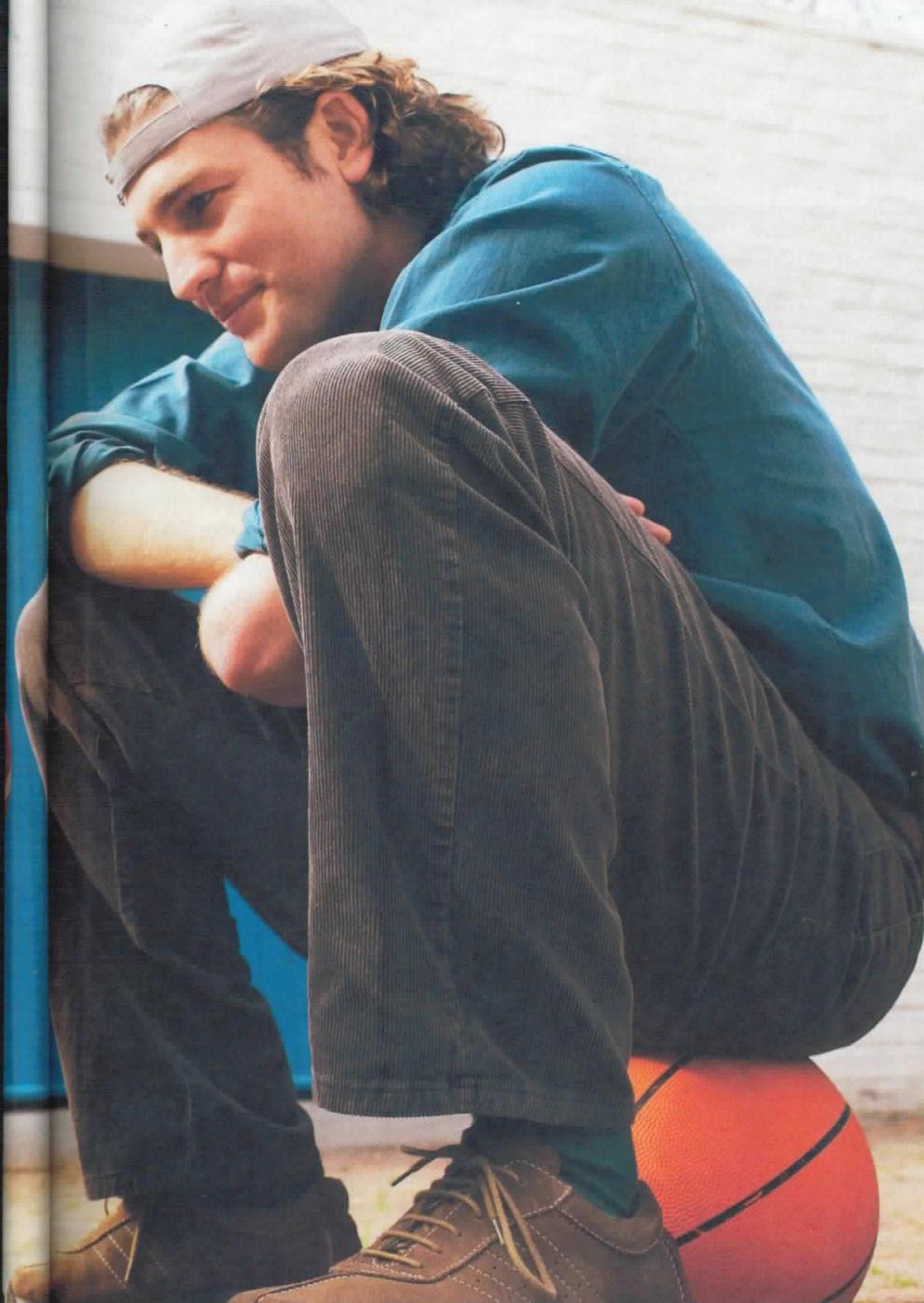
O diálogo é o amálgama que consolida os vínculos da família, dá a segurança que os filhos precisam para se lançar ao mundo e os faz ver nos pais um porto seguro, quando precisarem de apoio

Áurea Lopes



Palavras mágicas

10 • Guia da Boa Escola 2011



Klaus Tiedge/Corbis/Latinstock

Gustavo Morita

Como foi na aula? Você vai sair hoje? Já tomou banho? No dia a dia, nós, pais, temos diversas oportunidades de estabelecer laços que façam a diferença no relacionamento familiar. Mas nem sempre aproveitamos essas chances. Nossa comunicação dentro de casa – em geral, por conta da correria da vida – tende a se automatizar. Per-guntamos o que está no *script* dos pais, os filhos respondem o que os ensinamos a dizer... e, se algo sai fora do roteiro, não raro o assunto vai se

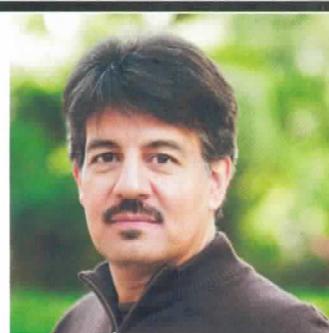
resolver no campo das discussões, da disputa de forças.

Felizes as famílias que cultivam o diálogo consistente, com troca não só de argumentos, mas de afetos, e com espaço para que todos (pais e filhos) exponham seus pensamentos. Até porque a prática do diálogo serve como um treino para a democracia, para a convivência com a diversidade que há no mundo. Educar é, também, preparar nossos filhos para se deparar com outros pontos de vista, ajudá-los a desenvolver a capacidade de argumentação. E nada melhor do

que exercitar essas habilidades dentro de um ambiente em que eles se sintam acolhidos, respeitados e amados.

Dialogar com os filhos não é nada fácil. Desde pequenos, eles demonstram forte vontade própria e reagem bravamente às contrariedades. Quanto mais crescem, mais questionam. E aprendem rapidinho a lutar por seus desejos – nem sempre possíveis de ser realizados. Para os pais, é, igualmente, um aprendizado. Dizer sim, dizer não! Ouvir sim, ouvir não! Diante de uma enorme gama de atitudes (que vão da omissão ao autoritarismo, passando pela negociação), os pais precisam encontrar suas posições. E lembrar que, nesses momentos, estarão passando aos filhos um modelo que eles vão repetir vida afora, com os amigos, com os colegas de trabalho, com namoradas, com os próprios filhos.

O **Guia da Boa Escola** preparou para você, pai, mãe, um roteiro que permite a reflexão sobre como se dá o diálogo em sua família. Sob a consultoria do psicólogo Marcelo Lábaki Agostinho, observe de que forma acontece a conversa, em sua casa, e veja se essa comunicação pode ser melhorada.



MARCELO LÁBAKI AGOSTINHO
É psicólogo clínico. Mestre em Psicologia Clínica e doutorando em Psicologia Social pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP). Realiza atendimento de crianças, adolescentes e adultos e terapia familiar em consultório particular. Atua no Serviço de Atendimento a Famílias e Casais (Sefam) do Instituto de Psicologia da USP.

MODELOS EM CASA

Antes de pensar em melhorar o diálogo com os filhos, vale prestar atenção em como se dá o diálogo entre nós, pais. O casal tem o hábito de conversar? Troca opiniões sobre a visão que têm do mundo, sobre a atividade profissional de cada um e, principalmente, sobre educação? Os filhos – em todas as idades – enxergam os pais como modelos. Eles aprendem, sem se dar conta, com aquilo que veem e vivenciam dentro de casa.

Alguns casais formam uma parceria prazerosa. Um respeita o ponto de

vista do outro e falam com naturalidade sobre as divergências, mesmo que enfrentem discussões passageiras ou desentendimentos. Outros casais têm maior dificuldade nessa troca, ou em expressar insatisfações, ou defender convicções. E pode acontecer, por exemplo, que, por conta do desequilíbrio de força dos argumentos, a opinião de um sempre prevaleça sobre a do outro. Em famílias desse tipo, também costuma ser mais difícil a acolhida das opiniões dos filhos, quando diferentes das dos pais. Esse é um imenso entrave ao diálogo franco e aberto.

E há ainda situações em que, por mais que o casal converse, não chega a um consenso. Aí, o melhor é deixar claro que existem, sim, divergências. Assim os filhos podem perceber os pais com as suas diferenças, reconhecendo neles modelos de pessoas que convivem bem, apesar das discordâncias. Nesses casos, é fundamental, como base para a educação, que os pais definam entre eles qual ponto de vista prevalecerá. E que aquele que abriu mão de sua opinião aceite as consequências da escolha e apoie o companheiro ou a companheira.

Para todo dia

"Eu e a Duda estamos acostumadas a conversas longas. Sempre foi assim, desde que ela tinha 6 anos. A gente conversa desde o caminho de volta da escola até depois do jantar. Tem dado certo. Posso dizer que não é fácil, nem acontece de um dia para o outro. Exige muita dedicação e respeito. A Maria Eduarda já me disse coisas de arrepia! Mas é justamente nessas horas que a gente tem de respirar fundo e agir de forma inteligente. Interromper com frases como: "não fala besteira" ou "que absurdo, você está louca" pode travar a conversa e pôr tudo a perder. Às vezes, prefiro não me manifestar na hora. Retomo o assunto com ela no dia seguinte, de cabeça fria. Coloco meus argumentos de forma clara e objetiva. É uma mão dupla. Como fazemos isso todo dia, a gente aprendeu a conversar mesmo quando não concordamos sobre o assunto. Pensar de jeito diferente não impede o nosso diálogo. Ela me

convence, eu a convenço, estamos abertas a ouvir o que a outra tem a dizer. Também tem horas que não tem muita conversa, não. Quando o assunto é sair à noite durante a semana, ela sabe que não adianta insistir. Mas ela tenta, sempre. E eu retomo sempre, com paciência, o que já cansei de dizer. Nesse ponto sou dura. Mas tenho sensibilidade para não chamar a atenção dela na frente dos colegas. Os adolescentes odeiam isso! Deixo pra lavar a roupa suja em casa. Claro que erro, às vezes me excedo. Mas não tenho problemas em pedir desculpas quando fui dura demais. A Duda também faz o mesmo quando passa da conta e me magoa. Acho que, com o diálogo, consegui ensinar a Duda a ser tolerante e a controlar seus ímpetos."

Fernanda Crivelli, mãe de Maria Eduarda, de 16 anos



RUÍDOS DA SEPARAÇÃO

E comum uma separação ser consequência da impossibilidade de conciliar pontos de vista. Apesar das divergências, porém, o casal separado sempre manterá um vínculo, por conta dos filhos. As decisões referentes ao bem-estar e ao futuro deles terão de ser compartilhadas. As crianças, mesmo as pequenas, percebem as diferenças de opiniões dos pais separados – ainda mais que, em geral, cada um conviverá sozinho com o filho, conduzindo situações segundo seu modo de pensar. Por isso, se pai e mãe tiverem atitudes opostas em relação ao mesmo assunto ligado à educação, os filhos podem ficar confusos em suas referências sobre o que pode e o que não pode ser feito, o que é bom e o que faz mal. Ainda que seja difícil para ex-parceiros entrar em acordo, é fundamental fazer todo o esforço para estabelecer consensos.

Quando isso não for possível, o melhor é deixar claro que há divergências e estipular regras com clareza – dizer, por exemplo, que determinado comportamento é aceito na casa da mãe, mas não na casa do pai.

O principal é jamais usar os assuntos relativos aos filhos como campo de batalha para as controvérsias entre o casal. As questões dos ex-parceiros e que não dizem respeito aos filhos não podem ser transpostas para eles, sob o risco de causar danos ao desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes em formação.



Fotos: Gustavo Morita

Aproveitando o tempo

Tenho pouco tempo durante a semana com meus dois filhos. Sou uma das primeiras mães a deixá-los na escola e uma das últimas a buscá-los. Passo o dia todo trabalhando. Tenho apenas um pedaço de noite para estar com eles e fortalecer nosso vínculo de amizade. Recebo os dois com alegria na hora da saída e não fico insistindo para que digam como foi a escola, o que fizeram. Aquele monte de perguntas chateia. Às vezes, digo uma bobeira e acho que tem mais efeito. No trajeto de volta para casa aproveitamos para cantar as músicas que eles mais gostam. É daí que um deles vem com uma canção nova e fico sabendo o que aprenderam na aula. O diálogo não pode ter pauta, nessa idade. Não dá pra ser premeditado, tem de ser natural. Aprendi a me livrar

daquela culpa de não passar todo o tempo que gostaria com eles. Tento aproveitar o que tenho, da melhor forma possível. Tomamos banho e lanche juntos. Antes de deitá-los,uento uma historinha. Eu faço a voz de um personagem, meu menino de outro. E a gente ajuda a Luana a fazer o outro. Sei o quanto é importante estar perto deles, mas sei também que forçar situações não tem efeito positivo. Se eles querem assistir TV, por que não? Às vezes, a gente fica deitados juntinhos no sofá. O prazer de estar perto um do outro é um diálogo silencioso. E as crianças precisam disso. Nem sempre temos de estar falando e trocando ideias. O toque e um olhar carinhoso são mais importantes."

Alessandra Pinheiro, mãe de Gustavo, de 5 anos, e Luana, de 1 ano e meio.

diálogo

BASES SÓLIDAS

Para qualquer diálogo acontecer, é necessário confiança mútua. Senão, um não vai estar disponível para ouvir o que diz o outro. Tanto nós, pais, temos de acreditar que nossos filhos serão capazes de nos compreender e, assim, expor o que pensamos, como nossos filhos devem estar seguros de que podem compartilhar suas angústias conosco, porque serão ouvidos, respeitados, acolhidos e compreendidos. Dessa forma, como em um círculo virtuoso, mais diálogo trará mais confiança, o que proporcionará maior intimidade.

Mas, atenção, diálogo implica também respeitar a intimidade do interlocutor – seja pai, seja filho. Tenha todo o cuidado para conter a ansiedade e não tornar a conversa uma investigação sobre a vida do

seu filho. Se ele se sentir invadido, acuado, controlado, o papo terá o efeito contrário. Ele não apenas vai se fechar, mas pode até começar a esconder coisas.

A prática do diálogo é enriquecedora para toda a família. Desde que não seja uma obrigação ou uma imposição. Não existe uma “hora” para conversar. Sentar para jantar juntos e conversar sobre o que fizeram durante o dia pode ser muito bacana, desde que todos façam isso por vontade própria. E esse hábito prazeroso só se desenvolve se a família é capaz de conviver com os diversos pontos de vista. Sem predominância de apenas um pensamento, com preparo para lidar com os conflitos e flexibilidade para rever posições e pactuar novos combinados, se for necessário.

SÓ O SUFICIENTE

Para uma criança com menos de cinco anos, o diálogo se dá muito mais no sentido dos pais “pensarem” o mundo para ela. Ou seja, somos nós, pais, que levamos as informações a nossos filhos. E, portanto, somos nós que decidimos o que uma criança deve saber, que temos o dever de explicar a ela, de forma simples, como as pessoas e as coisas funcionam. Crianças muito pequenas precisam se sentir seguras e são os adultos que passam essa segurança para elas. Por isso, no diálogo com os pequenos, as perguntas exigem respostas claras e diretas. O grau de complexidade no raciocínio pode subir de acordo com a capacidade de compreensão

de seu filho. Não é recomendável oferecer uma explicação detalhada que mais irá confundir do que esclarecer. É melhor satisfazer a necessidade de conhecimento da criança naquele momento e deixar para se aprofundar no assunto quando ela demonstrar necessidade de saber mais sobre o assunto.

Conforme a criança cresce e se desenvolve, além de receber novas informações, ela vai também expressar seus próprios pensamentos. Aí é hora de mudar de atitude, entendendo que seu filho pode ter opiniões e gostos pessoais. Nesse momento é que se planta a semente do diálogo, hábito que provavelmente continuará durante toda a vida.

SILENCIO DE OURO

Nem sempre as palavras são o melhor meio de comunicação. Quantas coisas não são ditas pelo silêncio, por exemplo? Assim como há coisas ditas pelo grito, na expectativa de que, dessa forma, sejam ouvidas. É muito valiosa a capacidade de estar atento para essas outras modalidades de “diálogo”. Você já parou para pensar o que seu filho quer “dizer”, quando não “responde”? Uma criança silenciosa pode estar fechada para um diálogo verbal. É preciso tentar outras formas de contato, tentando alcançá-la no seu mundo não verbal. Por exemplo: por meio de uma brincadeira. É mais fácil (e necessário) um adulto entrar no mundo da criança do que o contrário.

Um simples jogo de tabuleiro – e isso vale não só para uma criança silenciosa – é uma excelente oportunidade para observar e educar seu filho. Como ele se comporta durante a competição? Aceita perder ou quer ganhar a qualquer custo? O comportamento dele nessas situações é um indicador de como ele pensa e age nas demais circunstâncias da sua vida. Aproveite esse momento para uma conversa não formal, sem “lições de moral”. A partir de elementos concretos (positivos e negativos) que possam surgir, como atitudes violentas, solidariedade, desonestade, passividade, perseverança, entre tantos, você pode levá-lo a refletir sobre suas próprias reações.

Lembre-se de que, quando uma criança apresenta comportamentos inadequados (birra, agressividade), pode ser o jeito que encontrou para expressar um possível sofrimento e demonstrar que alguma coisa não vai bem. É preciso descobrir o quê e por quê.

Assuntos de dinheiro

"A melhor forma de ensinar as crianças a valorizar o dinheiro é colocá-las em contato com as finanças de casa. Desde que meus filhos eram pequenos eu os acostumei a refletir sobre o que estávamos comprando. Quando a gente visitava uma loja de brinquedos e eles queriam alguma coisa, a gente voltava pra casa e só comprava em outro dia. É um exercício não muito fácil no começo, mas que deu resultado. Deixei de comprar muito brinquedo por causa disso. E não fez a menor falta. Em casa, muitas vezes, eles chegavam à conclusão de que havia um brinquedo melhor ou simplesmente perdiam o encanto pela novidade. Acho que assim consegui também ensiná-los a valorizar seus próprios brinquedos. Meus filhos são adolescentes e conhecem todas as contas da casa. Acho muito importante que eles saibam quanto custa manter uma família. Eles sabem o valor da mensalidade da escola, da fatura do cartão de crédito e da conta de telefone. E o mais importante: também sabem o quanto o pai deles precisa trabalhar para dar conta de tudo isso. O Vitor tem até um cartão de crédito. Mas ele sempre avisa quando vai usar e sempre está atento à melhor data de compra, para que o débito venha apenas na próxima fatura. A Isabela não recebe mesada e não



Arquivo pessoal

tem cartão de crédito. Sempre que precisa de algo, me pede. É uma forma de pensarmos juntas sobre o que ela deseja. Sinceramente, eles não se ressentem de não ter um cofrinho em casa para encher de moedinhas. Eles têm noção do coletivo. Afinal, enquanto não são os provedores, eles têm de pedir e aguardar o melhor momento. Essa é a regra do jogo."

Darli Cordeiro, mãe de Vitor, de 17 anos, e Isabela, de 14 anos

AFETOS SOBRE A MESA

Diálogos não são sempre racionais. Porque afetos estão sempre presentes. Nos filhos, é mais fácil reconhecer os afetos “não verbalizados” – se estão bravos, eles simplesmente esperneiam ou batem portas. Nos pais, é diferente. Adultos podem sentir vergonha de mostrar os próprios sentimentos, muitas vezes entendidos como “fraqueza”. Mas será possível alguém passar pela vida incólume, sem dores, sem atribulações, sem aflições, sem tristeza? Isso tudo faz parte da vida. Assim, mostrar para um filho que você, como todos os seres humanos, é afetado pelo sofrimento, permite que ele tenha uma visão mais

real sobre você e sobre a vida. Claro que não dá para sobrecarregar os filhos com nossos problemas (principalmente crianças com menos de 7 anos). Mas comentar que está preocupado porque enfrenta problemas no trabalho, por exemplo, não apenas dissiparia fantasias da criança (que pode pensar que o descontentamento é com ela), mas mostra que você está atento às dificuldades da vida e tentando lidar com elas.

Também pode ser difícil verbalizar o que você sente quando seu filho faz alguma coisa de que você não gostou. Mas essa é uma atitude necessária e saudável. O que não é dito de forma clara dá margem a interpretações nem

sempre correspondentes à realidade. Para uma criança, não há nada pior do que fantasiar coisas. Além de manifestar o sentimento de mágoa ou contrariedade, é importante acrescentar de que forma esperava que seu filho se comportasse, dando a ele uma referência da atitude adequada.

Abrir espaço para tratar dos sentimentos, mostrando que é possível lidar com os afetos, sejam de amor ou de ódio, ajuda a melhorar a qualidade dos relacionamentos, afetados pela correria do dia a dia, característica da vida moderna, em que tantas vezes predominam as questões práticas e os valores materiais.



Notícia complicada

"Quem já teve o segundo filho sabe como a chegada de uma criança transforma a rotina de uma família. É por isso que preparei muito a Gabriela para a chegada da irmã, Beatriz. Conte à Gabi que ela iria ganhar uma irmãzinha antes de minha barriga começar a crescer. Ela ainda não falava muito bem, mas entendia bastante. Eu me lembro de repetir várias vezes que seria uma menina linda como ela – e que as duas juntas iriam brincar muito. A Gabi beijava minha barriga e aguardava com ansiedade a chegada da irmã. Tive muito cuidado em dividir a atenção entre as duas quando a Bia nasceu. E, mesmo com todo cuidado, a Gabi sentiu a mudança e demonstrou ciúmes. Mas foi suave e passou logo. A solução foi trazê-la para aquela realidade. Eu a fazia participar de tudo o que acontecia. A gente pegava a fralda juntas e falávamos sobre tudo o que acontecia. Sempre que tinha oportunidade eu fazia a Gabi perceber como já era mocinha perto da irmã, ainda um bebê. Eu só evitava amamentar a Bia com a Gabi olhando. Eu sempre programava para a Gabi uma atividade nesses momentos. Acho que por conta de tudo isso ela nunca se sentiu insegura. Hoje as duas são grandes amigas. De vez em quando brigam, mas sentem muita falta uma da outra quando estão separadas."

Marina Barbieri de Campos, mãe de Gabriela, de 5 anos, e Beatriz, de 3 anos

COMBINADO É COMBINADO

Combinar é relativamente simples. O complicado é fazer valer o compromisso assumido. A primeira medida para garantir esse sucesso é deixar muito claro para todos aquilo que foi arranjado, sem qualquer dúvida quanto à interpretação do estabelecido. Uma boa tática, em especial com crianças menores, é pedir para repetir ou explicar o que se compreendeu do arranjo feito. Mas vale lembrar que, como somos nós, pais, os responsáveis pela educação dos nossos filhos, alguns princípios e valores são determinados pela nossa avaliação madura, de adultos. Certas questões sobre segurança e saúde, por exemplo, não estão abertas ao debate. É muito importante, porém, ter **bem clara a fronteira entre o negociável e o inegociável**. Os filhos precisam saber o que é inquestionável, quais são as regras determinadas exclusivamente pelos pais. E essas normas variam de acordo

com a dinâmica de cada família. Em algumas, dizem respeito, por exemplo, ao horário do jantar. Em outras, ao horário de chegar da balada. Em qualquer dos casos, o ideal é dialogar e chegar a um combinado que não deixe margem a dúvidas.

Entender, no entanto, não quer dizer concordar, muito menos cumprir. Se os combinados forem desrespeitados, mais do que uma bronca, o que funciona é voltar a conversar, explicando onde a criança ou o jovem errou e o que era esperado deles naquela situação. Em alguns momentos, cabe uma punição – desde que o filho compreenda por que está sendo castigado e desde que a punição seja proporcional à desobediência. E, nesses casos, é imprescindível ter a mesma firmeza no cumprimento do castigo. Dois dias sem computador são 48 e não 36 horas sem computador. Do

contrário, na próxima vez, a palavra dos pais perderá o valor.

Fazer valer regras e combinados nem sempre é tarefa fácil. Na hora de protestar ou no flagrante da transgressão, filhos esperneiam, batem porta... Pais ficam de cabeça quente e, no mínimo, o tom de voz aumenta... Esses são os piores momentos para entabular um diálogo. A crise pode descambiar para uma briga sem sentido, que não levará a nada. Por outro lado, é importante que os filhos percebam que os pais são humanos e se sentem afetados pelo que acontece na vida em família. Uma boa solução é estabelecer uma trégua para poder voltar a conversar mais tarde. E, se o assunto for muito polêmico, **não se apresse a fazer acordos rápidos**, só para se ver livre do confronto. Volte a conversar quantas vezes for preciso. Divergências existem e podem ser administradas.

PAPO DIFÍCIL

Algumas vezes, precisamos conversar com nossos filhos a respeito de fatos que implicam sérias transformações na rotina de todos: o nascimento de um irmão, a mudança de cidade, a morte de alguém próximo, a separação, o desemprego. Seja notícia boa ou má, quando a criança é informada do que está acontecendo ela se sente valorizada e participante do núcleo familiar. Sem dúvida, falar de um acontecimento feliz é mais fácil – mas isso não quer dizer tomar menos cuidado com o impacto da revelação sobre a criança. A decisão de ter outro filho, por exemplo, compete somente ao casal. Porém, é fundamental comunicar a gravidez desde o início. E não se trata apenas de informar, mas de ouvir, dar espaço para que o filho expresse seus sentimentos, fale de seus temores em relação à nova situação. Pode ser que um fato positivo, do ponto de vista dos pais (morar no exterior, por exemplo), gere sentimentos contraditórios nos filhos (como ficam meus amigos daqui?). Assim, mesmo ao contar as boas notícias, é preciso considerar eventuais angústias e dúvidas. Já quando se trata de más notícias, não é mesmo fácil – principalmente porque nesses casos, em geral, os pais também estão profundamente afetados. O melhor a fazer é abordar o assunto com clareza e tranquilidade, permitindo que os sentimentos de tristeza e pesar se manifestem. O momento pode ser duro, mas também é uma preparação para o restante da vida. Aproveite a oportunidade de ajudar seu filho a entender que a dor e as dificuldades fazem parte da vida e nem sempre as coisas acontecem como a gente gostaria.

Arquivo pessoal

Brincadeiras dão o recado

"Gosto muito de jogar com meus filhos. Acho que os jogos são ferramentas poderosas para dialogar com crianças pequenas. Não adianta falar sobre lealdade ou espírito esportivo. É tudo muito vago na cabecinha deles. Os dados, as cartas e os tabuleiros são meus melhores aliados. No jogo, consigo explicar o que é espírito esportivo sem que eles saibam que o que estão fazendo tem esse nome. Jogando, exercitam a vontade de vencer e a humildade de perder. Um dos nossos preferidos é o que treina a memória espacial. Eles também gostam de um que trabalha a estratégia e a sorte. De vez em quando, a gente joga outro, em que vence o mais rápido e de melhor coordenação motora. Eles sempre querem vencer. O Felipe, menor, ainda

tem dificuldade em perder. Mas o Lucas, o maior, já leva tudo na brincadeira. Acho que querer ganhar é legítimo e desejável. Mas saber perder também faz parte do jogo. Eles discutem, às vezes choram e se provocam. Em uma partida, um parece odiar o outro. Na seguinte, se unem contra mim. Tento ensinar, sempre, lealdade, e a importância de estarmos juntos nos divertindo. Na hora, eles parecem não assimilar muito do que está acontecendo. Mas aquilo fica na cabecinha deles. Tenho certeza de que esse treino vale para a vida. E de que não é legal poupar as crianças da derrota. Mais importante que isso é estar ali do lado para ensiná-las a se reerguer, tirar lições e tentar de novo."

Marcelo Unti, pai de Felipe, de 5 anos, e Lucas, de 9 anos.

