Crescer com Propósito

Doze conversas sobre criar uma criança forte sem endurecer o coração dela



Keila O. Gorman

Mom Words Matter

Nota da autora

Eu não escrevi este livro como especialista.

Escrevi como mãe. Como filha. Como mulher que já gritou num dia em que tinha prometido a si mesma que não gritaria, e que passou o resto da noite pensando no rosto do próprio filho enquanto dobrava roupa.

Durante muito tempo eu procurei o método. O passo a passo, a técnica certa, a frase que resolveria. E o que eu fui descobrindo é que quase nada em educação acontece no momento da correção. Acontece antes, no clima da casa, no tom da voz, no que a criança escuta você dizer sobre ela quando ela finge que não está ouvindo.

É sobre esse *antes* que este livro fala.

São doze capítulos curtos. Você pode ler todos numa tarde ou um por semana, que é como eu recomendo. Cada um termina com uma única coisa para fazer, não uma lista de dez, porque mãe cansada não precisa de mais uma lista de dez.

Se em algum momento você se reconhecer numa cena e sentir um aperto: é de propósito. Eu também estava lá quando escrevi.

Com afeto,
Keila O. Gorman

Os doze capítulos

01 **O clima da casa**
O que a criança sente antes de você falar

02 **A voz que ele usa consigo mesmo**
Como o seu tom vira o pensamento dele

03 **Entre a raiva e a resposta**
O autocontrole que precisa vir primeiro é o seu

04 **Ele precisa acreditar que consegue**
Confiança não nasce de elogio, nasce de prova

05 **Deixa ele tentar primeiro**
A pressa que ensina a criança a não confiar em si

06 **Repetir é ensinar**
Por que o combate de toda noite não termina nunca

07 **Quando não dá certo**
O que fazer com a frustração antes de tentar ensinar algo

08 **Coragem é agir com medo**
Nem empurrar, nem resgatar

09 **Ensinar a perguntar**
Pensar com clareza num mundo que fala muito

10 **Ninguém cresce sozinho**
Pertencer é diferente de ser servido

11 **Por que ele faz o que faz**
Propósito, na infância, é ter um motivo

12 Falar de dinheiro sem medo

O que a criança aprende no corredor do mercado

Antes de começar, três combinados:

- **Um capítulo por semana.** Ler doze de uma vez dá a sensação boa de produtividade e não muda nada. Um por semana muda.
- **Escolha uma frase, não doze.** Em cada capítulo há falas prontas para usar. Pegue uma. Use durante sete dias até ela sair sem você pensar.
- **Você vai falhar na quarta-feira.** Todo mundo falha na quarta-feira. O que ensina a criança não é o dia em que você acertou, é o que você faz no dia seguinte ao que você errou.

CAPÍTULO 01

O clima da casa

O que a criança sente antes de você falar

> *São 18h20. Você entra em casa com a sacola do mercado num braço e o celular tocando no outro. Não disse nada a ninguém. Só fechou a porta do armário um pouco mais forte do que o normal. Quando você se vira, sua filha está parada no batente, quieta, olhando, daquele jeito que ela fica quando está calculando se pode chegar perto.*

Ela não ouviu uma palavra. E já sabe de tudo.

Crianças leem o ambiente muito antes de lerem as pessoas. Antes de entender frases, elas entendem tom, ritmo, ombro tenso, silêncio diferente. É um radar que vem de fábrica e que serve para uma coisa só: descobrir, o mais rápido possível, se aqui é seguro. Só depois que essa pergunta é respondida é que o resto entra: a explicação, a regra, o pedido, a lição de moral que você preparou no carro.

É por isso que a mesma frase funciona num dia e não funciona no outro. Não é a frase. É o clima em que ela chegou.

A criança não obedece ao que você diz.
Ela responde ao que você está sentindo.

Os pesquisadores Daniel Siegel e Tina Bryson descrevem isso como corregulação: o sistema nervoso da criança se ajusta ao do adulto mais próximo. Um corpo calmo acalma outro corpo. Um corpo em

alerta coloca o outro em alerta. Não é energia mística, é biologia bem básica, e é a razão pela qual gritar “se acalma!” nunca, em nenhuma casa do mundo, acalmou alguém.

Aqui vem a parte que costuma aliviar: isso *não* significa que você precisa estar serena o tempo todo. Ninguém está. A casa não precisa ser um spa. O que a criança precisa não é de um adulto sempre calmo, é de um adulto **previsível**. Alguém cujo humor tem explicação e não vira ameaça.

E explicação, para uma criança, é uma frase de seis palavras. “Eu estou tensa hoje, não é você.” Isso basta. Sem esse aviso, ela vai preencher o silêncio sozinha, e crianças preenchem silêncio sempre da mesma forma: colocando a culpa em si mesmas. É mais suportável achar que fez algo errado do que aceitar que o adulto de quem você depende ficou estranho sem motivo.

Comece por aí. Não por mudar o seu humor, por narrar o seu humor.

SETE DIAS

O termômetro da casa

Todo dia, na mesma hora (jantar, banho, o que for constante), pergunte a si mesma e depois à criança: **“Que clima teve nossa casa hoje?”**

Só uma palavra cada. Corrido. Leve. Pesado. Engraçado. Silencioso.

Anote as sete palavras num papel na geladeira. No sétimo dia, olhe a lista inteira de uma vez e responda duas coisas:

- Qual foi o dia mais leve, e o que era diferente nele?
- Nos dias pesados, o clima chegou com quem?

Não é para se culpar. É para descobrir o que o termômetro da sua casa mede. Quase sempre é uma coisa só, e quase sempre é uma coisa que dá para mudar.

CAPÍTULO 02

A voz que ele usa consigo mesmo

Como o seu tom vira o pensamento dele

> *Ele está na mesa da cozinha com o caderno aberto. Erra a conta pela terceira vez, joga o lápis e diz, para ninguém: "eu sou burro mesmo". E você congela, porque você conhece aquela frase. Não é dele. É de alguém que morava na sua casa quando você tinha oito anos.*

As crianças pensam em voz alta antes de aprenderem a pensar por dentro. Você já viu isso: ela conversa sozinha montando o lego, narra o que está fazendo, repreende o próprio boneco. Com o tempo essa fala externa afunda e vira pensamento. O que ela dizia em voz alta aos quatro anos, ela passa a dizer por dentro aos nove.

E o material dessa fala interna não é inventado. É emprestado. Ela usa as palavras que ouve, principalmente as que ouve sobre si mesma, principalmente as ditas por quem ela mais ama, principalmente as repetidas.

O jeito como você corrige hoje
é o jeito como ela vai se cobrar aos trinta.

Isso muda o peso de coisas que a gente diz de passagem. "Você é bagunceiro." "Ela é a tímida." "Esse é o teimoso da casa." Ditas no corredor, entre uma coisa e outra, sem maldade nenhuma, e

absorvidas como identidade. A criança não escuta “você fez bagunça hoje”. Ela escuta “é isso que eu sou”. E identidade, diferente de comportamento, não se corrige. Se cumpre.

A troca é pequena e vale para a vida inteira: **fale do que ela fez, nunca do que ela é.** “O quarto está bagunçado” é uma informação, e informação se resolve. “Você é bagunceiro” é uma sentença, e sentença só se obedece.

O mesmo vale para o elogio, e aqui quase todo mundo escorrega. “Você é tão inteligente” parece generoso, mas entrega à criança uma coroa que ela vai passar o resto da vida com medo de perder, e a forma mais segura de não perder é não tentar nada difícil. “Você não desistiu daquela conta” entrega outra coisa: uma prova de que insistir funciona.

> *Uma confissão*
>
> *Eu passei quase um ano dizendo ao meu filho “assim não, deixa eu te mostrar” toda vez que ele fazia alguma coisa devagar demais para o meu relógio. Um dia ele tentou abrir um pote, não conseguiu, e disse: “deixa, você faz melhor”. Não era humildade. Era conclusão. Ele tinha aprendido comigo, e tinha aprendido direitinho.*

Se você reconhecer nele uma frase que é sua, não se afunde nisso. A voz interna não é gravada em pedra na primeira vez, ela é escrita por repetição. O que repete, fica. E isso funciona nos dois sentidos.

ROTEIRO

O que dizer quando...

Ele diz "eu sou burro"

"Você não é burro. Você está travado nessa conta. São duas coisas bem diferentes. Vamos olhar só a parte travada."

Ela quebrou alguma coisa

"Quebrou. Acontece. Me ajuda a juntar e depois a gente pensa onde guardar isso da próxima vez."

Você precisa corrigir na frente de outras pessoas

"Vem cá comigo um segundo." E a correção acontece longe da plateia. Vergonha não ensina; ela só ensina a esconder.

Ele conseguiu algo difícil

"Você tentou de três jeitos até achar um que funcionou. É isso que eu vi hoje."

Você errou com ele

"Eu gritei. Você não merecia esse tom. Eu estava no meu limite e descontei em você, me desculpa." Sem "mas você também". O reparo não sobrevive ao *mas*.

Escolha **uma**. Use durante uma semana inteira, até sair sem esforço. Depois pegue a próxima.

CAPÍTULO 03

Entre a raiva e a resposta

O autocontrole que precisa vir primeiro é o seu

> *19h40. Ele joga o sapato no chão porque a meia está "errada". É a mesma meia de ontem. Você já respirou fundo duas vezes e sabe que a terceira não vem. Faltam quarenta minutos de rotina e você tem uns oito de paciência no tanque.*

Vale dizer com todas as letras, porque muda a forma como a cena inteira é vista: ela não está te desafiando. Ela está transbordando.

A parte do cérebro que segura o impulso, calcula consequência e escolhe uma resposta melhor é a última a ficar pronta, e ela continua em obra até bem depois dos vinte anos. Uma criança de cinco não está *se recusando* a se controlar. Ela ainda não tem com o quê. Exigir autocontrole de uma criança pequena é como exigir que ela alcance a prateleira de cima: não é má vontade, é altura.

Enquanto o freio dela não fica pronto, ela usa o seu. É por isso que o adulto regulado (não o adulto perfeito, o regulado) é a peça central. Você não está só controlando a situação. Você está emprestando um sistema nervoso.

Você não está apagando o incêndio.
Você está sendo o chão que não pega fogo.

Na prática isso é menos nobre do que parece. É baixar o tom quando o instinto manda subir. É agachar até a altura dela em vez de falar de cima. É dizer menos palavras, não mais. No meio de uma crise, explicação é ruído. Duas frases curtas e um corpo perto valem mais do que qualquer argumento bem construído.

E dá para ensinar o freio antes da crise, nunca durante. Nomear ajuda: “isso que está subindo aí no seu peito chama raiva”. Uma criança que sabe o nome do que sente ganha meio segundo antes de agir, e é dentro desse meio segundo que mora toda a educação emocional.

Sobre os dias em que você explode: eles vão acontecer. Não existe mãe que não explodiu. O que a criança leva para a vida adulta não é o registro de todas as vezes em que você perdeu a paciência. É o que vem depois. Casa onde se grita e depois se repara ensina que relação aguenta conflito. Casa onde se grita e finge que não houve nada ensina que o afeto é frágil e é melhor não incomodar.

DOIS MINUTOS

A pausa das três respirações

Não é para a criança. É para você, e ela vai aprender vendo.

1. Sentiu o calor subindo, diga em voz alta: **“Preciso de um minuto.”** Em voz alta é essencial, é isso que ela vai copiar.
2. Três respirações, soltando o ar mais devagar do que puxou. É a saída longa que avisa o corpo de que o perigo passou, não a entrada.
3. Volte e diga uma frase só. A que resolve quase tudo: **“Vamos resolver isso juntos.”**

Faça sete vezes. Na oitava, você vai ouvir sua filha dizer “preciso de um minuto” sozinha, no meio de uma briga com o irmão. É assim que essa habilidade passa de uma pessoa para a outra, nunca por explicação.

CAPÍTULO 04

Ele precisa acreditar que consegue

Confiança não nasce de elogio, nasce de prova

> *A borda da piscina. Todo mundo já entrou. Ele está com o pé na água há sete minutos, repetindo "eu não consigo". Você diz "claro que consegue, é fácil!", e vê, na hora, que aquilo não ajudou em nada. Piorou.*

Piorou porque, se é fácil e ele não consegue, a conta que sobra é péssima: o problema é ele.

"É fácil" é uma das frases mais bem-intencionadas e mais destrutivas do repertório dos pais. A intenção é tirar peso. O efeito é transformar a dificuldade real dele em defeito de fábrica. O oposto é simples e funciona: **"É difícil mesmo. E dá pra aprender."** A primeira parte faz ele se sentir são. A segunda abre a porta.

Confiança não se instala com discurso. Ela se constrói com evidência, e evidência, para uma criança, é lembrança de coisa que ela não sabia fazer e hoje faz sem pensar. Andar de bicicleta. Dormir com a luz apagada. Falar com a moça da padaria. Cada uma dessas foi, um dia, uma borda de piscina.

O problema é que a criança esquece. Ela vive no presente e o presente diz "impossível". O trabalho do adulto ali não é convencer. É lembrar.

“Você já teve medo de dormir sem luz. Lembra quando isso acabou?”

A pesquisadora Carol Dweck passou décadas mostrando uma diferença que parece sutil e não é: crianças elogiadas pelo talento evitam desafios, porque cada desafio é uma chance de perder o título. Crianças elogiadas pelo processo (o esforço, a tentativa, a estratégia que mudou no meio) procuram desafios, porque para elas dificuldade não é ameaça, é o lugar onde a coisa acontece.

É por isso que o elogio mais útil que existe é também o menos glamouroso. Não é “que lindo”, não é “você é incrível”. É a descrição do que você viu: “você tentou de três jeitos”. “Você voltou depois de errar.” “Você pediu ajuda em vez de desistir.” Isso não infla ninguém. Isso ensina o caminho de volta.

TROCAS

Seis frases para trocar esta semana

“É fácil, vai!”	»	“É difícil mesmo. E dá pra aprender.”
“Que lindo, você é inteligente!”	»	“Você não desistiu na parte difícil.”
“Não precisa ter medo.”	»	“Faz sentido ter medo. Vamos devagar.”
“Deixa que eu faço.”	»	“Tenta o primeiro pedaço. Eu fico aqui.”
“Você conseguiu, viu só?”	»	“Você conseguiu. O que funcionou?”
“Depois você aprende.”	»	“Você ainda não aprendeu *isso*. Ainda.”

A palavra **ainda** é a mais barata e a mais poderosa desta lista. “Eu não sei fazer isso” e “eu não sei fazer isso ainda” são duas vidas diferentes.

CAPÍTULO 05

Deixa ele tentar primeiro

A pressa que ensina a criança a não confiar em si

> *7h12. Ele está sentado no chão do corredor tentando amarrar o tênis. O laço desfaz pela quarta vez. Você olha o relógio, calcula o trânsito, se abaixa e resolve em quatro segundos. Ele levanta e vai. Nem reclamou, já está acostumado.*

É esse "já está acostumado" que merece atenção.

Cada vez que a gente resolve rápido, entrega junto uma mensagem que não estava no plano: *isso aqui é maior do que você*. Uma vez não é nada. Trezentas vezes é uma crença. E crianças que crescem sendo resolvidas viram adultos que travam diante de qualquer coisa nova, não por preguiça, por falta de repertório de "eu já dei conta antes".

Duas décadas de pesquisa sobre motivação apontam sempre para os mesmos três ingredientes: a criança precisa sentir que **dá conta**, que **tem escolha** e que **pertence**. Resolver por ela derruba os dois primeiros de uma vez só, e é sempre o adulto apressado, nunca o mal-intencionado, que derruba.

A pergunta não é se ele consegue.
É se você aguenta os dez segundos.

Dez segundos. É esse o exercício, e ele é mais difícil do que parece. Antes de intervir, conte até dez. Na maior parte das vezes, alguma coisa acontece nesse intervalo: ela muda de estratégia, resmunga, tenta de outro jeito, resolve. Quando não resolve, aí sim você entra, mas entra ao lado, não no lugar. “Segura aqui que eu puxo” em vez de tomar da mão.

Vale escolher onde treinar isso. Autonomia se aprende em terreno de risco baixo: servir o próprio suco, escolher a roupa, levar a mochila, apertar o botão do elevador, falar com o garçom. Errar aí custa uma camiseta manchada e uma combinação de cores questionável. É um preço ótimo pelo que se compra.

E, sim, vai sujar. Vai demorar. Vai ficar torto. A bagunça não é o efeito colateral da autonomia, é o formato dela. Casa de criança que está aprendendo a fazer sozinha é uma casa um pouco pior organizada e com um adulto muito melhor sendo formado ali dentro.

TRÊS PERGUNTAS

Para você, não para ela

1. *O que eu ainda faço por ela que ela já conseguiria fazer sozinha, talvez mal, talvez devagar, mas conseguiria?*
2. *Quando eu resolvo rápido, estou protegendo ela ou protegendo o meu horário? (As duas respostas são legítimas. Só vale saber qual é.)*
3. *Qual é a **uma** coisa que eu vou devolver para ela esta semana?*

Uma coisa. Não a rotina inteira. E avise: “de hoje em diante, isso aqui é seu”. Criança adora receber território, desde que fique claro que é território, e não castigo.

CAPÍTULO 06

Repetir é ensinar

Por que o combate de toda noite não termina nunca

> *Escovar os dentes. De novo. É a mesma negociação de ontem, da semana passada e, você faria essa conta se tivesse coragem, de uns três anos para cá. Você já explicou sobre cárie. Já mostrou vídeo. Já ameaçou dentista. E toda noite, às 20h30, começa tudo outra vez.*

O motivo de nada disso funcionar é simples: você está tentando resolver com argumento uma coisa que só se resolve com estrutura.

O cérebro adora economizar. Tudo que se repete do mesmo jeito, na mesma hora, na mesma ordem, vai deixando de exigir decisão, e vira trilho. Enquanto a escovação for uma decisão a ser tomada às 20h30, ela vai ser negociada às 20h30. Todo santo dia. Hábito não é o que a criança *decide* fazer. É o que ela deixou de precisar decidir.

Enquanto for negociável, será negociado.

Três coisas fazem quase todo o trabalho.

Um hábito por vez. A vontade de arrumar tudo em janeiro é humana e é justamente o motivo de nada durar até fevereiro. Escolha um. Só depois que ele estiver automático (e você vai perceber, porque o assunto simplesmente some), escolha o próximo.

Ancore no que já existe. Hábito novo pega mais fácil quando entra na carona de um antigo. Não “escovar os dentes às 20h30”, mas “depois do pijama, a gente escova”. O pijama já acontece sozinho; ele puxa o resto.

Deixe visível. Criança pequena não organiza tempo na cabeça, organiza no olho. Um cartaz com quatro desenhos na ordem certa resolve mais do que trinta lembretes falados, e tem uma vantagem enorme: quem cobra passa a ser o cartaz, não você. Isso tira vocês dois do lado oposto da mesa.

Vai ter recaída: em viagem, em semana de festa, quando alguém adoece. Isso não é fracasso, é como hábito funciona em qualquer idade. A regra que segura tudo é uma só: **nunca falhar duas vezes seguidas.** Um dia fora é um dia fora. Dois viram o novo padrão.

EXERCÍCIO

O calendário da constância

Uma folha na parede, na altura dos olhos dela, não na sua.

1. Escolham **juntos** um único hábito. Se a escolha for dela, metade da guerra acabou antes de começar.
2. Trinta quadradinhos. Cada dia cumprido, ela pinta um. A caneta é dela; você não pinta.
3. Ninguém apaga dia perdido e ninguém comenta dia perdido. Só continua no seguinte.
4. No fim do mês, olhem a folha inteira juntos e conversem sobre **três coisas**: o que ficou fácil, o que ainda custa, e qual vai ser o próximo.

O que ensina aqui não é o hábito. É ela ver, com os próprios olhos, uma folha cheia de quadradinhos pintados por ela. É a primeira prova concreta que uma criança tem de que é capaz de sustentar alguma coisa no tempo.

CAPÍTULO 07

Quando não dá certo

O que fazer com a frustração antes de tentar ensinar algo

> *Banco de trás do carro, cinto afivelado, rosto virado para a janela. Perdeu. Ou tirou a nota. Ou não foi chamada para o grupo. Você começa a dizer "mas no ano que vem..." e ela responde com aquele silêncio de quem decidiu que você não vai entender mesmo.*

Ela não está errada. Naquele minuto, você realmente não vai entender, porque você está tentando fazer a dor acabar, e ela ainda está no meio.

Existe um impulso quase automático nos pais de tirar rápido o sofrimento do filho. A gente minimiza ("não foi nada"), relativiza ("tem coisa pior"), redireciona ("vamos tomar sorvete") ou já parte para a lição ("viu, é por isso que eu falei pra estudar"). Todos os quatro entregam a mesma mensagem: *o que você está sentindo é grande demais, guarda isso.*

Validar não é concordar.
É dizer: eu vi, e o tamanho que tem pra você é o tamanho certo.

A ordem importa mais do que o conteúdo. Primeiro o sentimento, depois a lição, e às vezes a lição fica para dois dias depois, o que é perfeitamente aceitável. Cérebro em pico de frustração não aprende

nada; ele só quer companhia. “Que droga. Você queria muito isso.” Ponto. Fica em silêncio. Deixa o silêncio existir, mesmo que ele te deixe desconfortável.

A pergunta boa, “o que isso te ensinou?”, é excelente e quase sempre chega cedo demais. Guarde para o jantar do dia seguinte, quando o corpo já baixou. Aí ela funciona, e funciona muito bem.

> *Uma confissão*
>
> *Por muito tempo eu achei que consolar rápido era proteger. Até perceber que meu filho tinha parado de me contar as coisas ruins. Não porque não confiava em mim, porque sabia que eu ia querer resolver, e ele só queria alguém sentado do lado dele por dois minutos. Eu estava sendo eficiente com uma criança que precisava de companhia.*

Tem ainda uma coisa que pesa mais do que qualquer frase: ela precisa saber que você também fracassa. Não a versão heroica, com final feliz e moral no fim. A versão real: o dia em que você não deu conta, o que você sentiu, o que fez depois. Criança que só vê adulto acertando conclui que errar é uma coisa que acontece com ela, e não com gente competente.

ROTEIRO

O que dizer quando...

Nos primeiros cinco minutos

"Que droga. Você queria muito isso." E só. Sem *mas*, sem plano, sem sorvete.

Ela diz "eu sou péssima nisso"

"Hoje não deu. Isso é diferente de você ser péssima nisso."

Você quer muito dar o conselho

"Você quer que eu escute ou quer que eu ajude a resolver?" E respeite a resposta, inclusive quando for "só escutar".

No dia seguinte, jantar

"Sobre ontem: se acontecesse de novo amanhã, você faria alguma coisa diferente?"

Quando ela vir você errar

"Eu errei feio hoje no trabalho. Fiquei mal. Agora estou pensando em como consertar."

CAPÍTULO 08

Coragem é agir com medo

Nem empurrar, nem resgatar

> *Festa de aniversário. Música alta, vinte crianças correndo, e a sua agarrada na sua perna com a cara enfiada na sua roupa. A aniversariante chama. A mãe da aniversariante olha. Você sente aquele calor na nuca e diz baixinho: "vai, não tem nada a ter medo".*

Tem. Para ela, tem, e ouvir que não tem só ensina uma coisa: que o que ela sente não é confiável.

Medo não some porque foi contestado. Ele diminui quando é **nomeado** e depois **aproximado aos poucos**. Quando a criança consegue dizer "eu tenho medo de entrar sozinha", o medo sai do corpo e vira uma coisa do lado de fora, com nome e contorno. Coisa com nome é coisa que dá para negociar.

Existem dois caminhos que parecem opostos e falham igual. Empurrar ("vai logo, deixa de ser boba") ensina que o desconforto dela não conta e que a coragem é uma performance para os adultos assistirem. Resgatar ("tudo bem, a gente vai embora") alivia hoje e ensina que a saída é a fuga, o que faz o medo crescer, porque medo de que se foge sempre volta maior.

A saída não é a porta nem o empurrão.
É um degrau.

Brené Brown escreve que coragem não é ausência de medo, é fazer a coisa *com* medo. Para uma criança, isso precisa virar tamanho de criança: um passo pequeno o suficiente para ser possível hoje. Não entrar na festa. Ficar na porta olhando por dois minutos. Depois entrar de mão dada. Depois entrar e você fica visível. Depois entrar e você senta lá fora.

Cada degrau vencido vira evidência guardada. E é com evidência, não com discurso motivacional, que se constrói uma criança que arrisca.

Uma nota sobre pressa: o degrau é definido pelo relógio dela, não pelo constrangimento do adulto. Boa parte dos empurrões que a gente dá em festa de aniversário não tem nada a ver com a criança, tem a ver com as outras mães olhando. Vale ser honesta consigo mesma sobre isso, porque é ali que quase todo mundo escorrega.

DOIS MINUTOS

A escadinha

Pegue um medo concreto e atual: dormir sozinha, falar em público, entrar na água, pedir alguma coisa no balcão.

1. Desenhem juntos uma escada de cinco degraus num papel.
2. No topo, o objetivo real. No primeiro degrau, a menor coisa possível relacionada a ele, tão pequena que ela ache engraçado. *Chegar perto da piscina de sandália.*
3. Preencham os três do meio juntos. A escada é dela; deixe ela escolher o tamanho dos passos.
4. Um degrau por semana. Nunca pule. Cada degrau vencido ganha um símbolo: um X, um adesivo, o que ela quiser.

Guarde essa folha. No dia em que aparecer um medo novo, tire do armário e mostre: **"lembra que você achava que nunca ia conseguir aquilo?"** É a prova mais convincente que existe, e é ela mesma quem a produziu.

CAPÍTULO 09

Ensinar a perguntar

Pensar com clareza num mundo que fala muito

> *“Mãe, é verdade que se você engolir chiclete ele fica sete anos no estômago?” Você ri, diz que não, e vem a segunda: “mas o menino do vídeo falou”. E aí você percebe que o problema não é o chiclete.*

Seus filhos vão crescer recebendo mais informação por dia do que qualquer geração anterior recebeu por mês. Nada disso vem com etiqueta de verdadeiro ou falso. A habilidade que decide tudo, daqui pra frente, não é saber muita coisa, é saber **o que fazer com uma afirmação nova**.

E essa habilidade começa num lugar bem menos nobre do que “pensamento crítico”: começa em separar o que aconteceu do que a gente achou que aconteceu.

Crianças (e adultos) misturam as duas coisas o tempo todo. “O professor me odeia” não é um fato, é uma conclusão construída em cima de um fato, que talvez seja “ele me chamou a atenção duas vezes hoje”. Aprender a desmontar essa frase em duas partes é uma das coisas mais úteis que uma pessoa pode levar da infância.

“O que aconteceu mesmo?”
é a pergunta que desarma quase tudo.

Use nas brigas de irmão, na queixa da escola, no vídeo da internet. Primeiro os fatos, na ordem, sem adjetivo. Depois, e só depois, “e o que você sentiu?”. Isso não invalida a emoção. Ao contrário: dá a ela um chão onde pisar.

Tem uma coisa pequena e desconfortável que faz muita diferença aqui: dizer **“eu não sei”**. Todo mundo tem medo de perder autoridade e acontece exatamente o contrário, “não sei, vamos descobrir” é a aula mais valiosa da semana. Ensina que não saber é o começo normal de qualquer coisa, e não uma vergonha a esconder.

Resista também ao impulso de responder tudo na hora. Uma pergunta devolvida, “e você, o que acha?”, vale mais que uma resposta certa, porque a resposta certa encerra o assunto e a pergunta devolvida constrói a pessoa.

JOGO

Fato ou opinião?

Cinco minutos, no jantar ou no carro. Você lê a frase, ela diz se é fato (dá pra provar) ou opinião (é o que alguém acha). Comece pelas fáceis:

- Está chovendo lá fora.
- Chuva é chato.
- Esse sorvete tem chocolate.
- Esse é o melhor sorvete do mundo.
- Meu irmão pegou meu brinquedo.
- Meu irmão é chato.
- Eu tirei cinco na prova.
- Eu sou ruim em matemática.

As duas últimas são o ponto do jogo inteiro. Quando ela perceber sozinha que uma é fato e a outra é opinião (*uma opinião que ela mesma inventou sobre si mesma*), alguma coisa importante vai ter acontecido ali.

Depois deixe ela inventar as frases e testar você. Ela vai adorar te pegar.

CAPÍTULO 10

Ninguém cresce sozinho

Pertencer é diferente de ser servido

> *Jantar. Está todo mundo na mesa, o que já é uma vitória. Você olha em volta: um no celular, um respondendo por monossílabos, e você contando quantos minutos faltam para poder levantar. Cinco pessoas na mesma mesa e nenhuma conversa acontecendo.*

Toda criança faz uma pergunta o tempo inteiro, mesmo sem palavras: *eu faço parte daqui?* E a resposta que ela recebe não vem do quanto é amada. Vem do quanto é necessária.

Essa distinção muda muita coisa. A gente organiza a casa para servir bem os filhos, e serve mesmo, com dedicação enorme. Mas ser bem servido não produz pertencimento. Produz hóspede. Pertencimento vem de contribuir: de ter uma função que, se você não fizer, faz falta para os outros.

Criança que só recebe se sente amada.
Criança que contribui se sente parte.

Por isso tarefa doméstica não deveria ser punição nem favor pago com mesada. Deveria ser participação, e vale dizer assim mesmo: “nesta casa, cada um faz uma parte, e essa parte é sua”. Uma criança de quatro anos consegue pôr os guardanapos. De sete, tirar a mesa. De dez, fazer o almoço de sábado com ajuda. E o que ela leva daí

não é uma habilidade, é a experiência concreta de ser útil a quem ela ama.

Empatia entra pelo mesmo caminho. Ninguém aprende a considerar o outro por instrução (“pensa nos sentimentos do seu irmão!”). Aprende por ter sido considerado, repetidamente, inclusive quando estava sendo insuportável. A criança que foi ouvida no meio da própria birra é a que consegue, mais tarde, ouvir alguém no meio da birra dele.

E quando o conflito entre irmãos vier (vai vir), o objetivo não é descobrir quem começou. Você nunca vai descobrir, e a investigação só ensina a acusar melhor. A pergunta que vale é outra: **“o que a gente faz agora para consertar?”** Isso ensina reparo, que é a única habilidade que faz uma relação durar.

DEZ MINUTOS

A reunião de família

Um dia fixo por semana. Dez minutos, nem mais. Todo mundo sentado, celulares longe, e três perguntas na mesma ordem sempre:

1. *O que foi bom nesta semana?*
2. *O que foi difícil?*
3. *O que a gente muda na semana que vem?*

Duas regras que fazem tudo funcionar: **quem fala não é interrompido** e **criança fala primeiro**. Se os adultos falarem primeiro, as crianças concordam com os adultos, e aí não é reunião, é comunicado.

Nas primeiras semanas vai parecer artificial e alguém vai rir. Continue. Por volta da quinta, começa a aparecer coisa que você não fazia ideia de que estava acontecendo dentro da sua própria casa.

CAPÍTULO 11

Por que ele faz o que faz

Propósito, na infância, é ter um motivo

> *"Mãe, pra que serve saber isso?" E você abre a boca para responder e percebe que a única resposta que tem é "porque cai na prova". Que é verdade. E que não convence nem você.*

Propósito na infância não tem nada a ver com escolher profissão, descobrir talento ou saber o que quer ser aos oito anos. É bem mais simples e bem mais raro: é a criança conseguir dizer, com palavras dela, **por que está fazendo o que está fazendo**.

Sem isso, tudo vira obediência, e obediência tem prazo de validade curto. Ela funciona enquanto você está na sala. O dia em que você não estiver, e esse dia chega bem antes do que a gente imagina, o que vai guiar as escolhas dela é o motivo interno que ela conseguiu construir. Ou a falta dele.

Enquanto o motivo for você,
a motivação vai embora com você.

Tem um cuidado importante aqui, e ele é contraintuitivo. Recompensa demais apaga motivo. Uma criança que gosta de desenhar e passa a ganhar dinheiro por desenho feito costuma desenhar *menos* quando o pagamento acaba, porque o prazer que existia sozinho foi substituído por um combustível externo, e combustível externo acaba. Use recompensa para começar hábito

chato. Nunca para alimentar coisa que ela já ama.

O que alimenta motivo é outra coisa: conversa. Perguntar “o que você mais gostou hoje?” em vez de “como foi a escola?”. Notar em voz alta o que ela procura sozinha quando ninguém mandou. Levar a sério a coisa que parece boba: o Roblox, os dinossauros, as pulseirinhas. É lá que os motivos se formam, e não em conversa sobre futuro.

E há o propósito que é da casa, não da criança. Famílias que sabem dizer em voz alta o que valorizam (“aqui a gente conserta antes de trocar”, “aqui ninguém come sozinho”) dão aos filhos um chão contra o qual se apoiar e, mais tarde, contra o qual se rebelar. As duas coisas são úteis. Só não dá para se apoiar nem se rebelar contra o que nunca foi dito.

EXERCÍCIO

O mapa do que eu quero

Uma folha, dividida em quatro. Feito junto, escrito por ela, mesmo que a letra seja horrível e a ortografia pior ainda.

1. **O que eu quero conseguir**: uma coisa só, dos próximos três meses. Concreta o bastante para dar pra ver quando acontecer.
2. **Por que eu quero isso**: a parte que importa. Se a resposta for "porque a mamãe quer", escreva assim mesmo e conversem sobre isso. É uma informação valiosa.
3. **Qual é o primeiro passo**: pequeno o suficiente para caber em uma semana.
4. **Quem pode me ajudar**: porque pedir ajuda faz parte do plano, e não é o plano dando errado.

Pendure em algum lugar visível e revisitem uma vez por mês. Meta que fica guardada na gaveta não é meta, é lembrança.

CAPÍTULO 12

Falar de dinheiro sem medo

O que a criança aprende no corredor do mercado

> *Corredor sete. Ela pega a caixa colorida e você diz, no automático, "a gente não tem dinheiro pra isso". Ela devolve na prateleira sem discutir. E você segue empurrando o carrinho com aquele aperto no peito que você conhece desde criança, porque essa frase, alguém já disse pra você, nesse mesmo tom.*

Dinheiro é o assunto que mais se ensina sem intenção. Ninguém senta a criança para falar de finanças; ela aprende por absorção: de tom de voz, de brigas atrás da porta, de suspiro na hora da conta, de frases ditas de passagem no corredor sete.

E há uma diferença enorme entre duas frases que parecem quase iguais:

"A gente não tem dinheiro." » "A gente escolheu usar nosso dinheiro com outra coisa."

A primeira ensina escassez: existe uma falta, ela é permanente e ninguém controla nada. A segunda ensina escolha: existe um limite, e dentro dele decide-se. As duas podem ser ditas por famílias com exatamente a mesma renda. Só uma delas cria um adulto que sente que tem alguma direção sobre a própria vida.

Não é o valor que a criança aprende.
É a sensação que acompanha o valor.

Isso não significa esconder aperto. Criança percebe tensão financeira com uma precisão que assusta, e quando ninguém explica, ela inventa, geralmente uma versão pior do que a real, quase sempre com ela no meio da culpa. Falar com clareza, no tamanho da idade, protege: "este ano está mais apertado, então a viagem vai ser mais perto. Não é culpa de ninguém e a gente vai ficar bem."

O outro trabalho é separar valor de preço, que é uma confusão que a vida adulta inteira depois cobra caro. Uma criança que só ouve falar de preço aprende a medir tudo, inclusive pessoas, por quanto custa. Vale nomear em voz alta as coisas boas que não têm preço nenhum: a tarde de sábado sem pressa, a história antes de dormir, o vizinho que ajudou. Não como discurso moral. Como registro do que é bom.

E, quando ela tiver idade, dê a ela um dinheiro pequeno e a liberdade de errar com ele. Deixe gastar tudo em besteira. A frustração de ter torrado em três dias o que ia durar o mês é uma aula que custa dez reais aos nove anos, e alguns milhares aos vinte e cinco.

TROCAS

Cinco frases do corredor sete

“A gente não tem dinheiro.”	»	“Hoje a gente escolheu outra coisa.”
“Isso é caro demais.”	»	“Vale o que custa? Vamos pensar.”
“Não enche, você tem tudo.”	»	“Você quer muito. Dá pra guardar pra isso?”
“Depois a gente vê.”	»	“Não hoje. Vamos colocar na lista de aniversário.”
“Dinheiro não dá em árvore.”	»	“Nosso dinheiro tem um limite. A gente decide onde ele vai.”

A palavra que faz o trabalho pesado nesta lista é **escolha**. Ela transforma a criança de vítima do orçamento em participante dele, e essa é, no fim, a diferença entre crescer com medo de dinheiro e crescer sabendo lidar com ele.

Para guardar no coração

Se você chegou até aqui, provavelmente reconheceu sua casa em pelo menos uma das cenas. Talvez em quase todas.

Eu não escrevi este livro para te dar mais uma lista de coisas a fazer. Mãe nenhuma precisa disso. Escrevi porque, em algum momento, eu entendi que quase tudo que eu tentava ensinar aos meus filhos com palavras, eu já estava ensinando sem elas, no tom, na pressa, no que eu fazia depois de errar.

Não dá para fazer os doze capítulos ao mesmo tempo. Ninguém faz. Escolha um. O que mais apertou. Fique nele por uma semana inteira, com uma frase só, repetida até sair sem esforço.

Você não precisa ser a mãe calma.
Você precisa ser a mãe previsível.

E nos dias em que nada disso funcionar (e vão existir muitos), lembre que a criança não está fazendo a média dos seus acertos. Ela está aprendendo, todos os dias, o que um adulto faz depois de errar. Essa é a aula que fica.

A infância passa. O que foi plantado nela, não.

Com carinho e intenção,
Keila O. Gorman

Se você quiser continuar

Este livro é a porta de entrada. Toda semana eu escrevo sobre isso, sobre as palavras que a gente usa com os filhos e sobre o que elas constroem sem que a gente perceba.

Se algum capítulo mexeu com você, me conta qual. Eu leio todas as respostas.

@momwordsmatter

Mom Words Matter · Keila O. Gorman