

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| PREFÁCIO .....   | 11 |
| INTRODUÇÃO .....   | 13 |
| Capítulo 1 – OS PONTOS DE REFERÊNCIA DA DISCIPLINA. ....         | 17 |
| Os pontos de referência .....                                    | 17 |
| Os fundamentos da disciplina: os primeiros 6 meses.....          | 18 |
| Dos 7 aos 8 meses: a necessidade de limites começa a sentir-se.. | 21 |
| Dos 9 aos 12 meses: ler o rosto dos pais .....                   | 24 |
| Dos 12 aos 14 meses .....  | 27 |
| O segundo ano de vida .....                                      | 29 |
| A disciplina e o desenvolvimento emocional da criança.....       | 33 |
| Desenvolvimento moral .....                                      | 37 |
| Autoestima .....   | 39 |
| Defesas — os custos de enfrentar a realidade .....               | 41 |
| Da disciplina à autodisciplina.....                              | 42 |
| Capítulo 2 – A ABORDAGEM DA DISCIPLINA.....                      | 44 |
| Os pais e a memória da disciplina .....                          | 44 |
| Adaptar a disciplina às diferenças de personalidade .....        | 45 |
| A influência do exemplo dos pais .....                           | 47 |
| O preço da humilhação .....                                      | 48 |
| Castigos corporais .....   | 49 |
| Captar a atenção da criança .....                                | 51 |
| Interpretar o comportamento da criança.....                      | 52 |
| A oportunidade de reparar o mal feito .....                      | 53 |
| A força das consequências .....                                  | 54 |
| A importância de uma frente unida .....                          | 58 |
| Ajuda externa .....  | 62 |

|   |     |
|---|-----|
| Capítulo 3 – FORMAS DE DISCIPLINA.....                        | 65  |
| Vale a pena experimentar.....                                 | 65  |
| Algumas vezes útil (dependendo da criança e da situação) .... | 73  |
| Inútil .....  | 79  |
| <br>  |     |
| Capítulo 4 – PROBLEMAS DE DISCIPLINA MAIS COMUNS.             | 84  |
| Estar sempre à procura de atenção.....                        | 84  |
| Choramingar e pedinchar.....                                  | 85  |
| Morder (bater, dar pontapés e arranhar).....                  | 87  |
| Maltratar os outros.....                                      | 89  |
| Fazer batota.....   | 90  |
| Rebeldia.....   | 91  |
| Desobediência.....  | 93  |
| Mentir.....   | 94  |
| Lutas pelo poder.....   | 97  |
| Fugir.....  | 97  |
| Problemas relacionados com separações.....                    | 99  |
| Rivalidade entre irmãos.....                                  | 101 |
| A criança «mimada».....                                       | 102 |
| Roubar.....   | 103 |
| Linguagem imprópria.....                                      | 107 |
| Retrucar.....   | 108 |
| Birras.....   | 110 |
| Fazer queixa de outras crianças.....                          | 112 |
| Provocar outras crianças.....                                 | 112 |
| <br>  |     |
| BIBLIOGRAFIA.....   | 115 |
| AGRADECIMENTOS.....   | 118 |
| ÍNDICE REMISSIVO.....   | 119 |

## PREFÁCIO

Desde a publicação de *O Grande Livro da Criança*, vários profissionais e muitos pais têm-me solicitado que escreva pequenos livros práticos acerca dos problemas mais comuns com que os pais se confrontam durante o crescimento dos filhos. Entre estes estão o choro, a disciplina ou o sono, a higiene e a alimentação, os quais vamos abordar nesta série de livros a que chamamos «O Método Brazelton».

Durante os muitos anos de prática pediátrica, aprendi com as famílias que os problemas nestas áreas surgem muitas vezes de forma previsível, durante o crescimento da criança. Nestes pequenos livros tentei abordar questões como o choro, a disciplina e o sono, que os pais irão provavelmente encontrar sempre que as crianças regridem antes de darem o salto seguinte em termos de desenvolvimento. Cada um destes livros descreve esses três «pontos de referência» para que os pais possam entender melhor o comportamento dos filhos. Cada um deles contém também sugestões práticas acerca da forma como podem ajudar a criança a ultrapassar as dificuldades encontradas nessas áreas. Tal como fiz anteriormente com o livro *A Criança dos 3 aos 6 anos*, convidei o médico Joshua Sparrow para partilhar comigo a autoria desta nova série, contribuindo com a sua perspectiva de pedopsiquiatra. Em geral, estes livros focam as preocupações e as oportunidades dos primeiros seis anos de vida, apesar de ocasionalmente nos referirmos a questões relativas a crianças mais velhas. No último capítulo de cada livro, abordamos problemas especiais, embora não de forma exaustiva, nem com o objetivo de serem uma alternativa ao diagnóstico e tratamento feito por profissionais. Pelo contrário, gostaríamos que funcionassem como guias de fácil referência para os pais na sua busca de soluções para as dores de crescimento ou para os «pontos de referência» que marcam interessantes saltos de desenvolvimento.

Apesar de problemas como as cólicas ou o choro excessivo, o acordar a meio da noite ou as birras serem comuns e previsíveis, eles exigem muita atenção dos pais. Na sua maioria, são problemas temporários e pouco importantes. No entanto, sem apoio e informação, a família pode sentir-se desmotivada e o desenvolvimento da criança pode ser afetado por isso. Esperamos que a informação simples contida nestes livros ajude a evitar essas situações e a superar as incertezas, para que, mesmo nesses momentos difíceis, a alegria e a felicidade de ajudar uma criança a crescer possam ser incentivadas.

# INTRODUÇÃO

## O caminho para a autodisciplina

A disciplina é o segundo presente mais importante que um pai pode dar a uma criança. O amor vem em primeiro lugar, é claro. Mas a segurança que a criança encontra na disciplina é essencial, pois sem ela não há limites. As crianças precisam de limites e sentem-se seguras com eles. Sabem que são amadas quando um pai se preocupa em lhes impor uma disciplina.

A disciplina tem a ver com o ensino e não com a punição. Não acontece de um dia para o outro. Exige repetição e paciência. O objetivo de longo prazo para a disciplina é promover o auto-controle, para que a criança seja capaz de estabelecer os seus próprios limites. Isto demora anos. Neste livro, procuramos dar aos pais alguns conselhos sobre os primeiros passos: os «pontos de referência» da disciplina. Ao estabelecerem durante os primeiros anos de vida da criança limites firmes, mas carinhosos, os pais ajudam-na a formar os padrões internos de que irá necessitar ao longo da vida. As oportunidades para disciplinar uma criança começam muito mais cedo do que os pais possam pensar — exatamente no primeiro dia de vida do bebé.

Quando descobrem que estão à espera de um bebé, os pais dificilmente imaginam que haverá uma altura em que terão de dizer «não» a esta criança tão desejada. Mas, por volta dos 8 meses, uma criança que se tenha desenvolvido segundo o padrão usual, irá demonstrar que sabe muito bem que está a fazer mal e que é capaz de não o fazer. A criança gatinha em direção ao fogão, para e olha para o pai. Sabe que vai encontrar um olhar de desaprovação. Inclina a cabeça para um dos lados, sorri e vai em frente, certa de que o pai a seguirá e a vai impedir de se aproximar do perigo.

Este é um ritual de passagem que todos os pais têm de enfrentar. A imagem que têm da inocência da criança é abalada por esta nova responsabilidade. Satisfazer as necessidades da criança e protegê-la do meio ambiente já não é suficiente. Agora têm de

limitar os desejos da criança e protegê-la de si própria! Dizer «não», impondo intencionalmente limites à criança para seu próprio bem e comportarem-se como pais de uma forma que lhe causa contrariedade mas é necessária a um desenvolvimento saudável, não é exatamente algo que esteja na cabeça da maioria dos pais quando empreendem esta tarefa. A contrariedade da criança talvez seja equivalente à dos pais. Têm de suportar a irritação da criança contra eles e tomar consciência daquilo que ela precisa que lhe façam, daquilo que significa realmente ser pai.

Damo-nos a conhecer pela forma como disciplinamos os nossos filhos. Revelamos a forma como fomos disciplinados e como reagimos ao tipo de disciplina em que fomos educados ou aquela que faltou na nossa educação. Por detrás da disciplina que impomos aos nossos filhos estão as nossas crenças acerca daquilo que eles são capazes de fazer, os sonhos que temos para o seu futuro, as esperanças e medos relativamente ao mundo que estamos a preparar para eles. A disciplina que lhes incutimos também reflete os nossos valores sociais pois, como pais, sabemos que seremos responsabilizados pelo «mau comportamento» dos nossos filhos e que os nossos esforços para criar crianças «bem educadas» serão julgados pelos outros.

Em diferentes sociedades, a disciplina serve objetivos diferentes. Em situações de perigo de vida, ela tem como função o ensino de técnicas de sobrevivência. Quando a individualidade é um valor acarinhado, os pais usam a disciplina para recompensar a capacidade de expressão individual dos filhos. Em contextos em que o esforço individual é admirado, ela é utilizada para premiar os esforços da criança para se distinguir dos outros. Por outro lado, pode não ser usada para impedir a criança de passar por cima deles para atingir os seus objetivos. Nas sociedades que esperam que o indivíduo ponha as necessidades dos outros acima das suas, a disciplina ajuda a criança a entender as exigências que lhe são feitas para se integrar, mas pode também punir o inconformismo e até mesmo o espírito de iniciativa.

Numa sociedade como a nossa, feita de muitas culturas diferentes, os pais e os profissionais precisam de compreender que as práticas disciplinadoras são determinadas pela cultura e seguem, de forma muito clara e consistente, os valores e as tradições dessa cultura.

A disciplina tem de ser adaptada a cada criança e deve ser equilibrada. São necessárias regras e expectativas claras e consistentes e as consequências do seu desrespeito devem fazer-se sentir com firmeza. Da mesma maneira, devem também ser compreendidas as motivações da criança, aquilo que em cada escalão etário ela é capaz de saber, o que é capaz de sentir. Isto é, obviamente, mais difícil para os pais do que a atitude meramente rígida *ou* permissiva. Mas educar uma criança emocionalmente competente e moralmente desenvolvida será muito mais gratificante do que simplesmente educar uma criança obediente.

Selma Fraiberg, perita em desenvolvimento infantil, afirma que «uma criança sem disciplina é uma criança que não se sente amada». Mas os pais não podem esperar qualquer espécie de gratidão por parte dos filhos até que estes experimentem as alegrias e os desafios de educarem os seus próprios filhos.