

“Formação de Hábitos” por Sonya Shafer

Um Trabalho dos Pais

Você já ouviu falar sobre [gandy dancers](#)? Eu acabei de descobrir esse termo e estou curtindo a excentricidade e o ritmo deles. Trata-se do apelido dado aos primeiros trabalhadores ferroviários que colocaram e fizeram a manutenção dos trilhos de trem nos anos antes do trabalho passar a ser feito por máquinas.

Meu marido lembrou-se de que o termo se referia ao homem que pressionava um longo e reto bastão de ferro contra a pista de aço. Ele devia agitar o bastão para empurrar o trilho de forma que este fosse preso no lugar exato. Conseguir que os trilhos ficassem alinhados era importante para mantê-los na direção certa e, assim, chegarem ao destino esperado, é claro; mas, aquilo também contribuía para a suavidade da viagem.

Pais são gandy dancers. É trabalho dos pais estabelecer e manter os trilhos dos bons hábitos na vida de uma criança. Precisamos considerar bem o destino desejado e trabalhar duro para tornar a viagem convidativamente suave. Charlotte Mason descreveu o trabalho dos pais nesses termos:

“Assim como é mais fácil para a locomotiva prosseguir seu caminho sobre os trilhos do que fazer uma desastrosa corrida fora deles, assim também é mais fácil para a criança seguir as linhas de hábito cuidadosamente estabelecidas do que fugir dessas linhas arriscando-se. Segue-se que este trabalho de traçar as linhas rumo ao país inexplorado do futuro da criança é uma tarefa muito séria e de responsabilidade dos pais. Cabe a eles considerar bem os trilhos sobre os quais a criança deve viajar com proveito e prazer; e, ao longo desses trilhos, estabelecer linhas tão convidativamente suaves e tranquilas que o pequeno viajante passe por elas em velocidade máxima, sem parar para considerar se escolheu ou não ir por aquele caminho” (Vol. 1, p.109).

Mas veja, muitas vezes me perguntam como a formação de hábitos em nós mesmos pode compara-se à formação de hábitos em nossos filhos. Em muitos aspectos, seu trabalho de cultivar bons hábitos em seu filho é como cultivá-los em sua própria vida. A maioria dos princípios e etapas práticas são semelhantes.

- Concentre-se em um hábito de cada vez.
- A ação ou pensamento irá executar um caminho neuronal específico no cérebro. Com a repetição, aquele caminho será executado automaticamente, como um hábito.
- Quanto mais vezes a ação é repetida, mais forte o hábito se tornará.
- O hábito crescerá mais rápido se for repetido sem falhas.
- Envolver seu filho com ideias estimulantes e bons exemplos para motivá-lo. (Mas tenha cuidado especial para que as crianças não pratiquem o hábito de maneira forçada.)
- As qualidades de vigilância, persistência e tato são vitais para o sucesso.

Os Pais Fazem o Esforço da Decisão

Como vimos, em muitos aspectos seu trabalho de cultivar bons hábitos em seu filho é como cultivá-los em sua própria vida. A maioria dos princípios e etapas práticas são semelhantes.

Mas há também algumas diferenças entre estabelecer os trilhos na vida de seu filho e estabelecê-los para si mesmo. Ao cultivar bons hábitos na vida de seu filho, você faz um pouco do trabalho para ele.

Há um grande esforço envolvido na tomada de novas decisões. Você provavelmente já experimentou isso, ao tentar dirigir sozinho por uma grande cidade. Essa é a razão por que gostamos de depender do GPS, com seus mapas e rotas, nos dizendo para onde ir e o que fazer. O estresse aumenta a cada escolha desconhecida que precisamos fazer.

O mesmo acontece com novos hábitos. Pode exigir muito esforço de sua parte pensar sobre qual hábito você precisa trabalhar, o que ele vai transformar em sua vida, se você precisa dividi-lo em pequenos processos mais fáceis de gerenciar ao longo do caminho, quando você começará a formá-lo, o que você fará para praticá-lo com frequência, e o que você pode usar como motivador ou gatilho.

Assim, um dos papéis dos pais ao trabalhar bons hábitos em uma criança é remover esse esforço de decisão. O pai toma a maioria das decisões pela criança. O pai escolhe qual hábito trabalhar, quando e como. Desta forma, a criança faz o mínimo de esforço consciente.

“Uma das grandes funções do educador é assegurar que os atos sejam tão regularmente, propositadamente e metodicamente semeados que a criança colherá os hábitos de uma boa vida, de pensamento e comportamento, com o mínimo de esforço consciente” (Vol. 2, Página 124).

Se Torne o Gatilho

Quer você esteja implementando um novo hábito em sua própria vida ou na vida do seu filho, você precisará tomar a decisão inicial sobre qual hábito que você deseja trabalhar, quais aspectos serão trabalhados, se você precisará dividi-lo em etapas mais gerenciáveis ao longo do caminho, quando você começará a trabalhar nele, e como ele será praticado. A repetição é a chave. Repita o novo hábito com a maior frequência possível.

Ajuda-nos conhecer a razão por trás da repetição: cientistas nos dizem que os hábitos são um processo de três etapas. Em primeiro lugar, há um gatilho ou alerta que incita você a praticar a ação desejada. Em segundo lugar, você pratica a ação em resposta. Em terceiro lugar, você experimenta algum tipo de recompensa, que faz você desejar repetir o processo. Quanto mais você repete o processo, mais profundamente enraizado ele torna em seu cérebro.

Como adulto, você tem que determinar os gatilhos que vão incitá-lo a praticar a ação desejada para cada hábito que você quer formar. Você tem que estabelecer maneiras de tornar o gatilho óbvio para si mesmo, de forma que você tenha certeza de notá-lo e executar a ação todas as vezes, especialmente nos estágios iniciais de inculcar um novo hábito.

Uma mãe com quem conversei queria começar com o hábito de se exercitar todas as manhãs. Ela encontrou alguns vídeos de exercícios de que gostou e que poderiam ser passados em seu notebook. Então, ela colocou o computador no balcão da cozinha antes de ir para a cama. Quando se levantou pela manhã e foi até a cozinha, ela viu seu computador ali e lembrou: “Oh, sim, eu queria me exercitar esta manhã.” Seu computador no balcão foi seu gatilho. Ele a lembrou de executar a ação desejada.

Quando se trata da formação de hábitos no filho, um pai pode ajudar a criança ao ativar o gatilho para ela. Por exemplo, se você está cultivando o hábito de regularidade em seu filho, você pode decidir que o primeiro passo será pegar os brinquedos antes de deitar. Quando a hora estiver se aproximando, você pode dar à criança um alerta: “Temos cinco minutos antes de guardar os brinquedos para dormir.” Você está deixando-o saber o que se deve esperar.

Quando os cinco minutos acabarem, você ativa aquele gatilho, dizendo algo como: “Ok, é hora de ir para a cama. O que fazemos primeiro?” Se for necessário, você poderia facilitar ainda mais, fazendo essa declaração quando estiver ao lado da caixa de brinquedos, talvez até mesmo segurando-a. Você está enfatizando a frase: “É hora de ir para a cama”, como gatilho. Você quer que a frase leve-o a pegar seus brinquedos e guardá-los.

Claro, seu objetivo a longo prazo é que o gatilho se torne algo interno. Quando a criança tiver idade suficiente para olhar para o relógio e ver que é hora de dormir, sua mente vai percorrer o caminho enraizado: “é hora de dormir, guardo as minhas coisas”. Mas nos estágios iniciais, você destaca o gatilho para ela.

Observe, porém, que o pai não combina o destaque (guardar os brinquedos) com um comando direto do que fazer. O pai não deve tornar-se o gatilho.

Adultos geralmente tem que criar gatilhos para si mesmos, mas os pais podem ajudar seus filhos, enfatizando gatilhos para eles. O truque é não se tornar o gatilho do seu filho.

Este é o lugar onde muitos pais perdem o curso na formação de hábitos. Eles confundem destacar o gatilho com dizer diretamente à criança o que fazer. Sim, você deve explicar o que você espera da criança; mas quando chega a hora de praticar a ação, você deseja que a criança associe a ação ao gatilho, e não ao seu comando. Essa é a única maneira de o hábito se tornar, finalmente, algo interno – algo próprio da criança.

Se você está constantemente dizendo à criança o que fazer, ela irá conectar a ação com o seu comando. Seu comando será o gatilho, então você vai ter que dizer a ela o que fazer cada vez que você quiser que ela faça algo: “Limpe seu quarto. Sente-se ereta. Termine sua tarefa”. Ela vai, rapidamente, se cansar de sempre escutar você dizendo o que fazer e vai começar a te ignorar. Nenhum hábito será formado. . . bem, exceto o hábito de te ignorar.

Charlotte acerta em cheio em sua descrição:

” *‘Tenho certeza de que estou sempre dizendo a ela – que mantenha suas gavetas arrumadas, a cabeça erguida e fale bem, ou que seja rápida e cuidadosa em relação à sua tarefa’, diz a pobre mãe, com lágrimas nos olhos; e, na verdade, isso, de “sempre dizer-lhe o que fazer”, é um processo desgastante para a mãe; maçante, por não conferir esperança. Ela continua ‘dizendo’ até derramar a própria alma, pois há muito tempo deixou de esperar qualquer resultado, e nós sabemos quão triste é trabalhar sem esperança. Mas, talvez, até mesmo esta mãe não saiba quão indizivelmente deprimente é estar “sempre dizendo”, sem produzir nenhum resultado para a criança. No começo, a criança fica irritada e impaciente sob o tamborilar de palavras vãs; em seguida, ela aguenta o inevitável; e, finalmente, passa a ignorar o que está sendo dito. Seja para qualquer impressão sobre o caráter da criança, ou qualquer formação de hábito, todo esse trabalho é inútil; a criança obedece a ordem quando não pode se esquivar, e evade sempre que possível. E a pobre mãe decepcionada diz: ‘Tenho certeza de que fiz tanto quanto qualquer outra mãe para formar bons hábitos em meus filhos, mas falhei’ “(Vol. 2, p. 174).*

Coloque o destaque sobre o gatilho que você deseja que seu filho internalize; não faça de si mesmo o gatilho.

Os Pais Ajustam as Consequências

Mas, o que fazer se você está destacando o gatilho, e a criança não está respondendo? É aí que as consequências entram em jogo.

Hábitos têm consequências. Este é um fato da vida que testemunhamos todos os dias. Se você tem o hábito de lavar e guardar a roupa regularmente, você terá roupas limpas para vestir. Se você tem o hábito de poupar dinheiro a cada salário recebido, você vai adquirir uma reserva para emergências ou compras futuras.

Por outro lado, se você tem o hábito de jogar a roupa suja no chão do seu quarto, rapidamente ficará sem roupas limpas para vestir. Se você habitualmente gasta cada centavo que ganha, rapidamente, ficará sem dinheiro para gastos inesperados e, talvez, até mesmo para necessidades.

As consequências desempenham um importante papel na formação de hábitos — quer você esteja trabalhando em um hábito para si mesmo ou tentando inculcar um hábito na vida do seu filho.

Como adulto, você pode associar uma ação à sua consequência relacionada, e muitas vezes, pode manter esta consequência em mente para ajudar a te motivar na formação do hábito. Mas, frequentemente, essas consequências não são experimentadas antes que muito tempo tenha se passado; muitas delas só são percebidas a longo prazo. E, algumas, mudam a vida de maneira tão dramática que você não deseja que seu filho chegue a prova-las. Por exemplo, a consequência natural do hábito de não concluir as tarefas escolares é que ele não será devidamente instruído. Provavelmente, não será sensato de sua parte deixar que seu filho descubra esse fato em tempo real, na vida real.

Assim, um pai entra em cena para ajustar as consequências — tanto boas quanto ruins —, e torná-las mais óbvias ou menos devastadoras para a criança, conforme necessário para a formação de hábitos.

Se o pequeno Joey dá um chique porque não quer ir para a cama na hora designada, você pode usar a consequência de que ele deverá ir para a cama mais cedo na noite seguinte (porque ele deve estar exausto e fadigado, para ter perdido o controle daquela forma).

Se Lydia se esforça para dar atenção total à sua tarefa e a conclui em ótimo tempo, você pode utilizar o tempo extra para visitar o parque favorito dela.

Consequências podem ser poderosos motivadores. As consequências naturais são as mais poderosas, mas muitas vezes você tem que ajustar e dar ao seu filho uma consequência substituta, a fim de mantê-lo incentivado ao longo do caminho ou impedi-lo de arruinar sua própria vida.

Em última análise, a decisão final é do seu filho; ele escolhe o que vai ou não vai fazer. Mas, há muitas coisas que você pode fazer — inclusive gerar consequências — para apoiá-lo e encorajá-lo a fazer boas escolhas.

Os Pais Estimulam a Volição

Todas as coisas que temos discutido sobre a formação de hábitos – fazer o esforço de decisão, destacar o gatilho, e ajustar as consequências – são formas de ajudar a estimular a Volição de seu filho.

A formação de hábitos próprios depende de uma forte Volição que pode fazer as escolhas certas, mesmo quando isso é difícil. Você tem que decidir qual hábito, quando e como, quais gatilhos irão funcionar, e, em seguida, optar por responder a eles com a ação desejada todas as vezes. Essas são todas as decisões da Volição. Estimular-se a fazer o que você sabe que deve fazer é uma tarefa árdua.

A maioria das crianças não são fortes o suficiente para assumir tais escolhas difíceis com êxito. Eles se utilizam do “eu quero” e têm Volições fracas. Assim, os pais precisam assumir muitas das responsabilidades da formação de hábitos, a fim de ajudar a criança. O objetivo é que a criança forme bons hábitos e, ao longo do percurso, fortaleça a sua Volição para que possa, finalmente, escolher o certo por si mesma. Imagine que vantagem seria atingir a idade adulta com uma Volição forte – uma volição poderosa o suficiente para escolher o certo, mesmo quando isso é difícil!

Mas há uma outra maneira pela qual você pode estimular a Volição de seu filho. Como adulto, você não costuma ter alguém ao lado para animá-lo em sua formação de hábitos, alguém que estimule seus esforços, e o encoraje a continuar e a fazer as escolhas certas. Formar hábitos, como um adulto, é muitas vezes um trabalho solitário.

Formar hábitos em uma criança é uma oportunidade de construir um sistema estimulador. Você pode ser esse estímulo e incentivo para o seu filho. Ele vai achar mais fácil obter sucesso, porque você estará

bem ali ao seu lado, compadecendo-se de seus esforços, desafiando-o a ser o melhor possível, e animando-o.

Isso é uma grande dádiva! E suas contribuições para a vida dele não param no presente; você também está estabelecendo uma dádiva que será dada continuamente a ele no futuro.

Os Pais Estão Fazendo um Donativo

Os bons hábitos que você planta na vida de seu filho são um donativo. Há uma certa diferença entre um donativo e um investimento.

A formação de hábitos próprios é um investimento com um grande retorno. Um investimento é algo que você costuma fazer por si mesmo; você aplica um capital.

Um donativo é como uma herança; alguém fornece o capital. Isso é o que você está dando ao seu filho na medida em que contribui para a sua “conta de hábito”.

Pense nos hábitos de atenção, obediência, bondade, observação, veracidade e diligência como contribuições que você está fazendo para a vida dele. Quanto mais bons hábitos você ajudar a depositar no futuro dele, mais fácil a vida dele se tornará.

Esses hábitos – pelos quais ele não trabalhou duro – lhe trarão benefícios pelo resto da vida. De fato, ele pode não perceber o significado desse donativo enquanto é jovem; ele pode não apreciar o verdadeiro valor do donativo até mais tarde na vida. Mas, você sabe que tesouro maravilhoso está construindo para o futuro dele.

E, como um bônus adicional, você também vai começar a colher os dividendos de dias mais tranquilos e fáceis em sua casa na medida em que cada novo hábito for depositado e garantido na vida dele.

Como disse Charlotte,

“A mãe que se esforça para dotar seus filhos de bons hábitos assegura para si dias tranquilos e fáceis”
(Vol. 1, p.136).

Bons hábitos são uma mercadoria valiosa. Dê ao seu filho o benefício de um grande donativo deles.