

FICHA TÉCNICA

Título original: *Klog er noget, man øver sig på*

Autora: *Sofie Münster*

Copyright © JP/Politikens Forlagshus A/S, København, 2016

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2018

Tradução do dinamarquês: *Rita Figueiredo*

Revisão: *Carlos Jesus/Editorial Presença*

Design da capa: *Maria Bramsen/MOM*

Arranjo gráfico da capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

Depósito legal n.º 435 636/17

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2018

Reservados todos os direitos

para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

ÍNDICE

MELHOR DO QUE ONTEM	9
---------------------------	---

PARTE 1

TODAS AS CRIANÇAS PODEM ALCANÇAR O SUCESSO

1. É bom nascer inteligente — mas será suficiente para ter sucesso? 22
2. Autocontrolo — o fator ignorado 27
3. A capacidade de fazer escolhas inteligentes: o mais importante que podemos dar aos nossos filhos 32

PARTE 2

QUANDO AS DIFICULDADES SURGEM: PORQUE É QUE AS CRIANÇAS DESISTEM

4. A eterna necessidade de bem-estar: porque é que as crianças fazem as escolhas que fazem 44
5. A voz interior e a arte de pensar 53
6. O poder do hábito: quando aquilo que não conseguimos fazer se torna a coisa sem a qual não conseguimos viver 59

PARTE 3

O DIFÍCIL É MELHOR DO QUE O QUE É FÁCIL: COMO AS CRIANÇAS ENCONTRAM FORÇA NA ADVERSIDADE

7. Tornamo-nos bons naquilo que fazemos 71
8. É difícil para as crianças aprender — e é difícil sermos pais de crianças que aprendem 78
9. Os pais também têm muito que praticar 95

PARTE 4

COMO EQUIPAR O SEU FILHO PARA O SUCESSO NO DIA A DIA

- 10. Como podemos estar lá para eles — sem fazer as coisas por eles 112
- 11. Atrever-se a falhar: quando a insegurança deixa de ser um obstáculo 119
- 12. Ultrapassar as dificuldades: quando a pressão faz as crianças crescerem 139
- 13. Tirar o melhor partido do melhor possível: quando as crianças aprendem a controlar-se 156

PARA TODOS OS QUE QUEREM SER
MELHORES AMANHÃ 172

FONTES 174

A minha filha estava na ponta da prancha dos três metros, pronta a saltar. Olhou em frente e saltou. Alguns segundos mais tarde, veio à superfície com um enorme sorriso no rosto. Estava tão ansiosa para me mostrar que tinha aprendido a saltar que nos dias anteriores à nossa ida à piscina ela mal conseguia conter a impaciência. Fiquei entusiasmada, claro, mas não consegui evitar perguntar: «Não queres saltar da prancha dos cinco metros agora?» Ela olhou-me com uma expressão assustada e respondeu com determinação: «Não.» Eu insisti: «Seria muito bom se o fizesses.» Ela subiu à prancha e desceu algumas vezes. Por fim, a piscina estava a fechar. Ela subiu à prancha uma última vez, ficou parada na ponta uns dois minutos e depois saltou. Quando veio à superfície da água, parecia triste. Tinha feito exatamente o que eu dissera, mas fizera-o com muito medo e acabara a cair de chapa na água.

No segundo em que vi aquela expressão no rosto da minha filha, percebi que o que eu fizera tinha sido errado. E foi um erro que teve um impacto colossal nela: a minha filha nunca mais saltou da prancha dos cinco metros.

A ida à piscina foi um ponto de viragem para mim. Até àquele dia, eu sempre pensara que, como mãe, podia ensinar à minha filha coragem, perseverança e o desejo de se lançar a novos desafios, mas quanto mais pensava na minha própria educação, mais me convencida de que as experiências da minha filha estavam a produzir o efeito contrário. Eu tinha-a ensinado a ter medo do fracasso, da derrota e dos desafios e, ao fazê-lo, estava a afastá-la de um dos caminhos mais certos para o sucesso na vida: a capacidade de persistir, mesmo que às vezes isso envolva cair e ficar com alguns arranhões.

Nos meses que se seguiram, comecei a avançar a sério na investigação sobre os nossos filhos e a sua atitude em relação à aprendizagem, o que sentem quando enfrentam dificuldades na escola, no campo de futebol ou no seu grupo de amigos e como lidam com as situações quando as coisas correm mal. Cheguei à conclusão de que a minha filha não era um caso único. Na verdade, descobri que metade das crianças desiste quando enfrenta problemas; muitas delas — especialmente as raparigas — sentem-se pressionadas, e a maioria das crianças tem dificuldade em manter o interesse e adia as tarefas difíceis e os problemas. Quando tantas crianças enfrentam dificuldades, deve haver muitos pais que se deparam com o mesmo dilema que eu estava a enfrentar.

Quanto mais lia, mais perguntas ficavam sem resposta: Como podemos ensinar os nossos filhos a enfrentarem os desafios e a lançarem-se para o desconhecido? Como podemos ensinar-lhes que o medo de cair não desaparece se nunca arriscarem? E como podemos ensinar-lhes que não devem fazer algo porque a mãe ou o pai diz, mas porque é o seu sonho ou objetivo? As muitas perguntas sem resposta levaram-me a tomar uma decisão: ia encontrar as respostas — respostas essas que compilei neste livro. São as respostas a muitas perguntas quotidianas que afetam profundamente muitos pais: os nossos filhos, os seus sonhos e como podem alcançar o sucesso.

Antes de escrever este livro, trabalhei profissionalmente com crianças e com a aprendizagem. Fui a primeira diretora do fundo LøkkeFonden, do ministro Lars Løkke Rasmussen. Aí desenvolvi, entre outras coisas, a escola de verão DrengAkademiet, um curso intensivo onde as crianças aprendiam dois anos de dinamarquês e matemática em apenas duas semanas. Por isso, sei pela minha experiência o quanto nós, enquanto profissionais, podemos fazer pelas crianças. Com este livro, pretendo mostrar que podemos realmente fazer o mesmo enquanto pais — e que isso pode fazer toda a diferença na educação dos nossos filhos e na sua vida futura.

* * *

Considerando o debate sobre nós, os pais modernos, ficamos com a impressão de que só existem duas formas de educar crianças em idade escolar: podemos ser pais superprotetores, que vão à frente dos filhos a remover todos os obstáculos difíceis, ou podemos ser mães superambiciosas, que empurram os filhos na direção do que devem fazer e determinam como devem fazê-lo e como devem fazê-lo bem. Claro que existe nisto um certo fundo de verdade. Muitos de nós podem ajudar as crianças com os trabalhos de casa e reagir prontamente escrevendo um recado à professora sobre as mais pequenas coisas. Mas também podemos acabar a ser os pais controladores que dizem de dedo espetado: «Controla-te.» Basta pensar na minha situação na piscina.

Mas quanto mais mergulhava no conhecimento que temos, uma questão ganhava cada vez mais importância: Porque é que só falamos de ir à frente deles e incentivá-los ou ir por trás deles e empurrá-los? Porque é que ninguém fala de como podemos caminhar ao lado dos nossos filhos?

Sabemos muito sobre que crianças alcançam o sucesso na vida e porquê, e o conhecimento acumulado mostra-nos que chegou a altura de pararmos de usar horários e horas de televisão para apontar o dedo aos pais superprotetores e aos superambiciosos, e antes começar a falar de como nós, enquanto pais, podemos realmente caminhar ao lado dos nossos filhos no seu dia a dia. Espero que este livro seja o primeiro passo nessa direção.

Caminhar ao lado dos nossos filhos consiste essencialmente em estarmos lá para eles — sem fazermos as coisas por eles. Pode parecer um pouco abstrato, portanto deixe-me explicar brevemente o que significa isto e o impacto que tem nos nossos filhos.

Independentemente do que os nossos filhos desejem alcançar e independentemente de ser algo de natureza profissional ou social, é necessário um esforço. Isso é algo que nós, os pais,

sabemos bem. Mas poucos de nós sabem exatamente o que isso significa ao certo. Hoje sabemos que o nosso cérebro é extremamente maleável, e isso significa que, até um certo limite, todos podemos aprender o que queremos e desenvolver-nos como queremos. Exige apenas que pratiquemos e corrijamos os nossos erros, que treinemos a nossa concentração, exige esforço, repetição e muito tempo investido naquilo que queremos aprender.

É muito simples. Os nossos talentos e capacidades não são simplesmente inatos, antes são «descobertos» e algo que os nossos filhos podem desenvolver e que podem — em grande medida — escolher se o quiserem fazer, coisa que a maioria das crianças pode alcançar, porque as crianças têm a capacidade de se tornar boas naquilo que fazem. Consiste em repetição e erro. Consiste em prática e tempo. Em todos os contextos e situações, é útil fazer algo.

Como pais, não devemos fazer o trabalho pelos nossos filhos. Para o melhor e para o pior, as crianças aprendem mais quando têm a oportunidade de fazer as coisas sozinhas. Mas quando muitos de nós sentem ainda assim que não é fácil, é porque há coisas mais fáceis ou mais divertidas para fazer do que treinar ou fazer o esforço necessário para desenvolver competências. É mais fácil ver o Facebook e jogar *Minecraft* do que concentrarmo-nos nos estudos. É mais fácil (e seguro) desistir do que arriscarmo-nos a ser gozados se dissermos alguma coisa errada. E mesmo que pudéssemos ter ajudado um amigo numa situação difícil, é mais divertido e seguro fingir que não vimos e que estamos ocupados com outra coisa.

Hoje em dia sabemos que os nossos cérebros estão na verdade «programados» para escolher a solução fácil e por isso é quase sempre necessária uma escolha ativa para optar pela mais difícil. Este «conflito» interior desenrola-se inconscientemente na mente dos nossos filhos sempre que encontram algo que não querem ou não conseguem fazer. Na verdade, usamos três a quatro horas por dia nesta luta e para nos obrigarmos a fazer a escolha mais

difícil mas acertada. Se não desenvolvermos o hábito de comer alimentos saudáveis, de fazer exercício, de nos concentrarmos, de procurar desafios, de nos comportarmos bem ou de controlar o nosso temperamento, isso torna-se desgastante e causa muitos conflitos interiores sempre que o quisermos fazer.

Por este motivo, é completamente natural que os nossos filhos experienciem estes conflitos interiores e que decidam com demasiada facilidade que algo «não é para eles». Uma experiência que é 100 por cento verdadeira e 100 por cento errada. É verdadeira porque o desejo do cérebro de escolher sempre o que é mais fácil nos afeta e afeta também os nossos filhos. Mas também é errada porque é bom que as crianças descubram que podem aprender coisas novas, mesmo que lhes pareça difícil e complicado.

Pode parecer um pouco cruel, mas hoje sabemos que é exatamente essa capacidade — a de saber gerir a luta entre a escolha difícil e a escolha fácil — que marca a diferença para o sucesso dos nossos filhos na escola e durante o resto das suas vidas. A capacidade que usam quando o fazem chama-se autocontrolo e, enquanto não o aprenderem, é nosso dever, enquanto pais, mostrar-lhes que as coisas que lhes parecem arriscadas são na verdade as mais acertadas para eles. O autocontrolo não é uma capacidade inata nem algo que lhes é dado. Antes é uma espécie de «músculo mental» que se torna mais forte quanto mais é exercitado, tal como os músculos das nossas pernas.

Em anos recentes, um grande número de estudos documentou que as crianças e adultos com autocontrolo são mais felizes, têm uma maior autoestima e são mais saudáveis do que os que não o têm. As suas relações com os outros também duram mais tempo e são mais satisfatórias. São melhores a gerir o stresse, o conflito e a adversidade. Conseguem carreiras melhores com mais possibilidades e ganham mais dinheiro — e também vivem mais tempo. Comparado com outras capacidades que também têm influência nestes resultados notáveis, o autocontrolo é a que se destaca.

A nossa capacidade de autocontrolo é ainda melhor do que a inteligência para prever se recebemos educação. Da mesma forma, e surpreendentemente, o autocontrolo parece ter um impacto tão grande na vida adulta futura dos nossos filhos como a sua herança social.

Descobri que muitas pessoas associam intuitivamente o autocontrolo a algo negativo. Têm a ideia de que as pessoas se limitam e que não são elas mesmas. Que não conseguem ser espontâneas nem divertir-se. Como algo que se aprende num colégio interno inglês, com as suas normas rígidas, onde é proibido comportarem-se como crianças. Mas se analisarmos com mais atenção o que o autocontrolo nos oferece, essa imagem — felizmente — desfaz-se.

Basicamente, o autocontrolo consiste em pensar no que fazemos *antes* de o fazermos. E muitas vezes isso significa que algo que estamos a fazer ou que queremos fazer não é a escolha preferível a longo prazo. Mas se aprendermos a parar e a pensar antes de fazer as coisas, conseguimos manter-nos fiéis aos nossos objetivos, valores, ideais ou sonhos. De muitas formas, o autocontrolo não tem tanto a ver com controlo, mas antes com escolher o que é certo para nós. Isto pode soar abstrato, mas em termos muito concretos significa que as crianças com autocontrolo podem dizer a si mesmas: «Sim, a aula é chata, mas tenho de tirar o maior partido dela, por isso tenho de fazer um esforço.» As crianças sem autocontrolo ignoram todas estas considerações e em vez disso começam a distrair-se, a olhar para o telemóvel ou a concentrar-se em coisas mais fáceis «porque a aula é chata». Da mesma forma, as crianças com autocontrolo, por exemplo quando se sentem pressionadas, veem a pressão como um desafio e algo com que conseguem lidar, ao passo que as crianças sem autocontrolo se entregam frequentemente a sentimentos negativos, como sentimentos de impotência ou

de nervosismo incontrolável. Se pensarmos bem, há um número surpreendentemente grande de situações em que os nossos filhos têm de pensar no que fazem e de escolher a alternativa mais difícil: situações em que têm de se concentrar, de falar bem, de estar lá para os seus amigos, de ajudar em casa, situações em que perdem um jogo, em que têm uma má nota, em que se sentem nervosos, em que têm de se preocupar e em que têm de praticar mais uma determinada coisa. Todas são situações em que têm pelo menos duas opções, nomeadamente a fácil (que o cérebro recomenda sem pensar duas vezes) e a difícil (que temos a responsabilidade de lhes ensinar que é a acertada).

Caminhando ao lado dos nossos filhos podemos ensiná-los a assumir o controlo sobre si próprios e sobre a forma como vivem a sua vida. Não somos nós, pais superambiciosos, que determinamos o ritmo, e não somos nós, pais superprotetores, que os protegemos da resistência que encontram. Para o melhor e para o pior, estamos lá para eles — sem fazermos as coisas por eles.

É difícil para os nossos filhos, mas também é difícil para nós enquanto pais. Temos de nos habituar à ideia de que os nossos filhos enfrentam sentimentos difíceis, como insegurança, pressão, falta de vontade ou medo de não serem «suficientemente bons». Por vezes podem pensar: «Consigo, atrevo-me, vai correr mal, vai valer a pena, vou conseguir corresponder às expectativas dos outros?» (Tal como nós próprios pensamos de tempos a tempos.) Mas ao caminharmos ao lado deles poderemos estar lá para eles e ajudá-los a ver o valor das coisas difíceis que às vezes atravessam. Desta forma, as crianças habituem-se a sentir que os desafios que lhes parecem inultrapassáveis no presente podem ser na verdade inofensivos e que algumas conseguirão crescer com eles e aprender algo. Não podemos dar aos nossos filhos garantias de que nunca se sentirão humilhados porque bloquearam completamente a meio de uma apresentação oral na aula. Mas podemos prometer-lhes que, se conseguirmos falar

acerca do que aconteceu e do que podem fazer de forma diferente para a próxima vez, podemos ajudá-los a ver que, embora pareça difícil, tornam-se mais inteligentes e mais bem equipados para lidar com essas situações do que estavam até então. Noutras situações, vão descobrir que o seu medo era infundado. Não lhes aconteceu mal nenhum por descerem aquela colina íngreme — para além do susto e da diversão. Para o melhor e para o pior, ao discutirmos os pequenos sucessos e os pequenos fracassos, podemos ensinar aos nossos filhos que não são os seus resultados na escola que nos fazem orgulhosos de ser seus pais — e sim a sua coragem, perseverança e capacidade de recuperar de uma situação difícil.

Mas percorrer o caminho com os nossos filhos não é apenas uma questão de sucessos e fracassos. Tem a ver connosco enquanto pais e com a nossa reação às mesmas situações — se contamos aos nossos filhos as dificuldades que enfrentamos, se lhes falamos das nossas pequenas lutas, das nossas incertezas e do que aprendemos com elas. Costumamos dizer aos nossos filhos para não fazerem o que dizemos e sim o que fazemos — e isso aplica-se não apenas aos casos em que lhes falamos de quando éramos crianças, mas também às nossas lutas enquanto adultos e ao quanto temos de praticar para nos tornarmos melhores.

Não é o caminho mais fácil, nem para as crianças nem para nós enquanto pais, mas penso que vale a pena porque ensina aos nossos filhos a arte de se tornarem bons em algo. Na escola. Nas amizades. No desporto. No que for.

No verão, a minha filha de 9 anos participou num curso de circo. No final de uma semana intensiva de formação como acrobatas e palhaços, iam ter uma apresentação. Como parte do grande espetáculo, iam fazer um cartaz para afixar nos postes da cidade e fizeram um concurso para ver qual das crianças produzia o melhor cartaz. A minha filha adorava tudo o que eram

atividades criativas e não exagero quando digo que ela tinha expectativas muito elevadas em relação ao seu desempenho. Quando a fui buscar no dia do concurso, ia muito entusiasmada para saber o que os outros tinham achado do seu cartaz. Assim que a encontrei, ela apresentou-me o resultado e disse: «Mãe, falhei.» E nem estava a exagerar o seu fiasco. Aparentemente nenhuma das outras crianças achara o cartaz dela interessante e nem tinha ficado entre os cinco primeiros. Era uma verdade difícil de enfrentar, mas ela sorriu enquanto mo contava e estava muito curiosa por descobrir como podia ter lidado com a situação de forma diferente. No carro a caminho de casa falámos de como se desenha um cartaz e do que ela faria de forma diferente da próxima vez que participasse numa competição para elaborar um cartaz. Também lhe contei que o meu editor me tinha pedido que reescrevesse todo este livro (o que me agradou). Não por estar mau, mas por não estar suficientemente bom — ainda. Naquele dia, tal como em todos os outros dias, a minha mensagem para ela era: estamos a caminho. Melhor do que ontem, mas ainda não como queremos estar amanhã. Mas, apesar disso, estávamos a fazer o caminho juntas.

