

Capítulo 12

O QUE OS PAIS PODEM FAZER AGORA

Em *The Gardener and the Carpenter*, o psicólogo do desenvolvimento Alison Gopnik nota que o termo «parentalidade» só começou a ser usado a partir da década de 1950 e só se vulgarizou na década de 1970. Ao longo de quase toda a história humana, as pessoas cresceram em ambientes onde as crianças eram cuidadas por muitas pessoas diferentes. Eram ambientes permeados de sabedoria local e com pouca necessidade de especialistas em parentalidade.

Porém, na década de 1970, a vida familiar mudou. As famílias tornaram-se mais reduzidas e móveis; as pessoas passavam mais tempo a trabalhar e na escola; a parentalidade foi adiada, muitas vezes para a casa dos 30. Os novos pais perderam o acesso à sabedoria local e começaram a depender mais de especialistas. À medida que isso aconteceu, começaram a abordar a parentalidade com a mentalidade que lhes tinha permitido alcançar o sucesso escolar e profissional: se encontrarmos o método certo, faremos um bom trabalho e obteremos um produto melhor.

Gopnik afirma que os pais começaram a pensar como se fossem carpinteiros que têm uma ideia clara daquilo que pretendem fazer. Estudam cuidadosamente os materiais com que têm de trabalhar e a sua tarefa é transformar esses materiais num produto acabado que possa ser avaliado por todos segundo padrões objetivos e claros. As esquadrias estão perfeitas? A porta está direita? Gopnik refere que «a imprecisão e a imprevisibilidade são inimigas do carpinteiro; a precisão e o controlo são seus aliados. Medir duas vezes, cortar de uma vez só».¹

Gopnik diz que uma maneira melhor de encarar o trabalho de criar uma criança é pensar como um jardineiro. O nosso trabalho consiste em «criar um espaço protegido e acolhedor para que as plantas floresçam». Implica algum trabalho, mas não temos de ser perfeccionistas. Limpar as ervas, regar o solo e depois deixar as plantas fazerem o seu trabalho, de forma imprevisível e muitas vezes cheia de surpresas maravilhosas. Gopnik desafia-nos a abraçarmos a imprecisão e imprevisibilidade de criar uma criança:

O nosso trabalho não consiste em produzir um tipo específico de criança. Em vez disso, a nossa tarefa é a de proporcionar um espaço de amor, segurança e estabilidade em que possam florescer muitos tipos imprevisíveis de crianças. A nossa missão não é moldar as mentes dos nossos filhos; é deixar que essas mentes explorem todas as possibilidades que o mundo tem para oferecer. O nosso trabalho não é dizer às crianças como devem brincar; é dar-lhes brinquedos... Não podemos obrigar as crianças a aprender, mas podemos deixá-las aprender.

Neste livro, tenho argumentado que as nossas crianças estão excessiva e desnecessariamente protegidas do mundo real. Recorrendo

às analogias de Gopnik: muitos de nós temos adotado a mentalidade supercontroladora dos carpinteiros, impedindo que as nossas crianças floresçam. Ao mesmo tempo, as nossas crianças estão desprotegidas no mundo virtual, onde as deixamos entregues a si próprias e nos esquecemos de limpar as ervas daninhas. Deixamos que a Internet e as redes sociais infestem os nossos jardins. Temos deixado os jovens crescerem nas redes sociais em vez de em comunidades onde possam lançar raízes. Depois ficamos surpreendidos que as nossas crianças se sintam sozinhas, sedentas de ligações humanas reais.

Temos de nos tornar em jardineiros conscienciosos de ambos os mundos. Com esse fim, nas páginas seguintes, Lenore e eu oferecemos sugestões específicas, organizadas por idades (embora algumas se apliquem a mais do que um grupo etário).²

PARA PAIS DE CRIANÇAS PEQUENAS (DOS 0 AOS 5)

Nos primeiros anos de vida as crianças desenvolvem os sistemas perceptivos e cognitivos básicos (visão, audição, processamento da linguagem) e aprendem a dominar competências básicas (andar, falar, o desenvolvimento da motricidade fina e da agilidade). Nos primeiros anos, desde que a criança tenha um ambiente «suficientemente bom», com uma boa nutrição, adultos carinhosos e tempo para brincar, não há muito mais que os pais possam fazer para produzir resultados excepcionalmente bons.³ Do que as crianças pequenas precisam é de muito tempo para interagir conosco, com outros adultos carinhosos, com outras crianças e com o mundo real. Nestes anos em especial, e particularmente nos Estados Unidos, os cuidados infantis são um enorme quebra-cabeças, mas estes são os grandes objetivos a ter em mente.

Mais (e melhor) experiência no mundo real

Como referi no capítulo 3, a teoria da vinculação diz-nos que as crianças precisam de uma base segura – um adulto fiável e afetuoso que esteja presente sempre que for preciso. Mas a função dessa base é ser uma rampa de lançamento para as aventuras fora da base, onde a maioria das aprendizagens mais valiosas acontece. Muitas das melhores aventuras irão acontecer com outras crianças, na brincadeira livre. Quando isso inclui crianças de várias idades, a aprendizagem é ainda mais profunda, porque as crianças aprendem melhor quando tentam fazer coisas que estejam ligeiramente acima das suas atuais capacidades – por outras palavras, algo que as crianças um pouco mais velhas estejam a fazer. As crianças mais velhas também podem beneficiar da interação com as mais novas, assumindo o papel de professor ou irmão mais velho. Assim, o melhor que podem fazer pelos vossos filhos é proporcionar-lhes muito tempo de brincar, com alguma diversidade etária e uma base segura de afeto da qual possam partir para a brincadeira.

Quanto às vossas próprias interações com as crianças, não precisam de ser “otimizadas”. Não é preciso tornar cada segundo especial ou pedagógico. Trata-se de uma relação, não de uma aula. Contudo, muitas vezes aquilo que se *faz* é mais importante do que aquilo que se *diz*, por isso, atenção aos vossos hábitos telefónicos. Sejam um bom exemplo, que não estejam sempre a dividir a atenção entre o telefone e a criança.

Além disso, confiem no desejo profundo que as crianças têm de ajudar. Mesmo com 2 ou 3 anos, as crianças conseguem pôr os talheres na mesa ou ajudar a pôr a loiça na máquina. Dar responsabilidades domésticas às crianças fá-las sentirem-se parte essencial da família e, ao ir aumentando essas responsabilidades à medida que crescem, ajudamos a protegê-las contra sentimentos de inutilidade mais adiante. Com efeito, hoje há um número cada vez maior de

adolescentes que concorda com a afirmação «A minha vida não é muito útil.»⁴

Menos (e melhor) experiência em ecrãs

Os *smartphones*, *tablets*, computadores e televisões não são aparelhos apropriados para crianças pequenas. Comparados com outros brinquedos e objetos, estes dispositivos transmitem níveis excessivos e intensos de estimulação sensorial. Simultaneamente, encorajam os comportamentos passivos e o consumo de informação, que podem atrasar a aprendizagem. É por isso que a maioria dos especialistas é contra tornar os ecrãs parte da vida diária das crianças durante os primeiros dois anos e recomenda que se faça uma utilização moderada até perto dos seis anos.⁵ O cérebro da criança está «à espera» de ser configurado num mundo tridimensional, multissensorial, de pessoas e objetos.

Contudo, existe um tipo de tempo de ecrã que pode ser benéfico, quando bem doseado: a interação com familiares e amigos via FaceTime, Zoom e outras plataformas de vídeo. Um dado chave revelado pelos estudos sobre o efeito dos ecrãs nos jovens, é o de que as interações virtuais ativas e síncronas com outros seres humanos – aquilo a que a maior parte de nós chama videochamada – pode estimular a aprendizagem da linguagem e a criação de vínculos, enquanto o visionamento passivo e assíncrono de vídeos pré-gravados traz benefícios mínimos e, em alguns casos, pode mesmo ser contraproducente e prejudicar a aprendizagem da linguagem, especialmente para crianças com menos de dois anos.⁶

Os conselhos dos especialistas nesta área são muito claros e consistentes em todo o mundo ocidental.⁷ A Academia Americana de Psiquiatria Infantil e Juvenil oferece um conjunto representativo de recomendações que me parece razoável.⁸

- Até aos 18 meses, deve limitar-se o uso de ecrãs a participar em curtas videochamadas (com um pai ou mãe que se encontra longe) na companhia de um adulto.
- Nas crianças entre os dois e os cinco anos, deve limitar-se o tempo de ecrã não educativo a cerca de uma hora por dia, nos dias de semana, e três horas por dia nos fins de semana.
- As crianças com seis anos ou mais, devem ser encorajadas a criar hábitos saudáveis e devem limitar-se as atividades que incluam ecrãs.
- Desligar todos os ecrãs durante as refeições e saídas em família.⁹
- Aprender a usar as funcionalidades de controlo parental nos dispositivos digitais.
- Desligar os ecrãs e retirá-los dos quartos 30 a 60 minutos antes da hora de dormir.

Compreendo o difícil que é educar crianças pequenas sem a ajuda de um ecrã que as mantenha entretidas e sossegadas enquanto fazemos o jantar ou atendemos uma chamada de trabalho, ou simplesmente quando precisamos de uma pausa. A minha mulher e eu usámos a série de televisão *Teletubbies* para hipnotizar e acalmar os nossos filhos enquanto ainda eram crianças pequenas. Se pudéssemos voltar atrás, provavelmente teríamos recorrido menos a esse subterfúgio.

PARA PAIS DE CRIANÇAS ENTRE OS 6 E OS 13 (ESCOLA PRIMÁRIA E 2.º E 3.º CICLOS)

Uma vez dominadas as competências básicas na primeira infância, as crianças precisam de sair e enfrentar desafios mais avançados, incluindo os desafios sociais. Começam a estar mais atentas às normas sociais e ao modo como são vistas pelos seus pares.

Comparando com os anos pré-escolares, a vergonha e humilhação tornam-se mais comuns e dolorosas.¹⁰ As crianças e adolescentes nesta faixa etária estão a atravessar períodos sensíveis de aprendizagem cultural e de avaliação de riscos. É durante a escola primária que as crianças começam a aplicar em pleno os mecanismos de aprendizagem descritos no capítulo 2: o viés de conformidade (fazer o que todos os outros fazem) e viés de prestígio (imitar as pessoas que toda a gente admira). Devido ao apetite voraz das crianças pela aprendizagem cultural, é importante que os pais pensem sobre os tipos ou tipo de modelos saudáveis que se deseja e como introduzi-los na vida da criança.

Mais (e melhor) experiência no mundo real

Para conseguir que este período de aprendizagem social corra bem, é melhor se as crianças e adolescentes forem expostos a muitas experiências, através de atividades em grupo (como brincar), ou com adultos em comunidades do mundo real, em vez de ficarem sozinhas a ver vídeos, a jogar videojogos ou a ler o que outras pessoas publicaram *online*.

Para reduzir o excesso de proteção no mundo real e encorajar mais aventuras produtivas fora da base, ponderem as seguintes sugestões de Lenore:

- 1. Experimentem deixar os vossos filhos afastarem-se da vossa vista, sem que vos possam alcançar.** Enquanto cozinham o jantar para uns amigos, mandem os filhos de ambos à mercearia para buscar alho ou batatas (mesmo que não precisem). Só deixando que os vossos filhos estejam à solta, fora da vossa vista, é

que perceberão que isso é possível e até bastante positivo (provavelmente é o que se fazia no vosso tempo, quando tinham oito anos). Este tipo de exercício irá ajudar-vos a estar preparados para lhes dar mais independência e a adiar ter de lhes dar um telefone, ao confirmarem por vocês próprios que eles passam bem sem um. Basta dar-lhes um bilhete escrito que possam mostrar a outros adultos, confirmando que têm a vossa autorização para sair sozinhos. Podem imprimir um documento como os que se encontram no site LetGrouw.org, dizendo «Não estou perdido nem abandonado!» juntamente com o vosso número de telefone.¹¹

2. Encorajem as festas do pijama sem uma gestão micro.

No entanto, se um amigo trazer um telefone, guardem-no até o amigo voltar para sua casa, para evitar que se transforme numa festa do telefone.

3. Encorajem as idas a pé em grupo para a escola.

Isto pode começar logo no primeiro ano, se o caminho for fácil e houver uma criança mais velha que possa ser a responsável. A [Safe Routes to School](#)¹² é uma organização que pode ajudar-vos a saber se existem sinais de stop, ciclovias, passadeiras, etc., que permitam aos vossos filhos chegar bem à escola. Se a escola for demasiado longe para ir a pé ou de bicicleta, ponderem a solução «levá-los até cinco». Deixem os vossos filhos, com outras crianças, num local combinado e que esteja a cinco minutos a pé da escola. Deixem-nos fazer essa última parte do caminho sozinhos (as escolas podem ajudar a organizar. Além do mais, esta solução

pode ajudar a reduzir a congestão de trânsito em torno das escolas).

4. **O tempo depois da escola é para brincar.** Tentem não preencher todas as tardes com atividades de “enriquecimento” orientadas por adultos. Encontrem maneira de que os vossos filhos possam simplesmente estar com outras crianças, por exemplo num Clube de Atividades Livres (ver capítulo 11), ou indo para casa uns dos outros a seguir à escola. A sexta-feira é um dia especialmente bom para brincar e que podem aproveitar para combinar encontrar-se durante o fim de semana. Pensem nesse dia como «sexta-feira livre».
5. **Fazer campismo.** Nos parques de campismo, as crianças normalmente têm muito mais liberdade do que em casa, por várias razões. Primeiro, estão afastadas das suas rotinas. Segundo, estão a viver num espaço pequeno com os pais – o exterior chama por elas! Terceiro, nos parques de campismo as crianças deviam andar a correr por aí com outras crianças. Se não gostam de fazer campismo, na próxima viagem que fizerem podem combinar com outra família que também partilhe a mesmas ideias sobre autonomia, para que as crianças possam brincar juntas.
6. **Descubram um campo de férias sem aparelhos eletrónicos e sem excesso de proteção.** Muitos campos de verão dão às crianças a oportunidade de estarem durante um ou dois meses, num ambiente natural e afastadas dos seus aparelhos e da Internet. Nessas condições, os jovens estão

muito mais atentos uns aos outros, a formar amizades e a envolver-se no tipo de atividades de exterior, com algum grau de risco e de emoção, que promove a criação de vínculos fortes. Evitem campos que sejam basicamente escolas de verão, com trabalho académico e acesso à Internet, ou campos que não lhes exijam responsabilidades comunitárias. Tentem encontrar um campo que se pautar por valores de independência e responsabilidade.¹³ Se possível, mandem os vossos filhos para esse campo todos os anos, do terceiro ou quarto ano até ao oitavo ou nono – ou mesmo durante todo o secundário, se quiserem passar a monitores.¹⁴ Pontos extra para os campos que prometam *não* publicar fotografias todos os dias no seu *website*. Os campos de verão são uma ótima oportunidade para pais e filhos quebrarem o hábito de estarem em contacto permanente e, especialmente para os pais, de precisarem de estar constantemente a assegurar-se de que os filhos estão bem.

- 7. Ajudem a criar vizinhanças e bairros recreativos amigos das crianças.** Mesmo que o vosso bairro vos pareça um local deserto, não quer dizer que tenha de continuar assim. Se conseguirem que outra família se junte convosco, podem dar alguns passos simples para ativar o desejo coletivo dos vizinhos e reanimar todo um quarteirão ou mesmo o bairro. Organizem uma festa no quarteirão com algumas atividades para crianças. A seguir, transformem o bairro num «bairro recreativo»,¹⁵ um termo cunhado por um pai de Silicon Valley chamado Mike Lanza, que transformou o seu quintal num local de encontro para as crianças do bairro. Se também gostariam de fazer o mesmo,

ele sugere que convidem alguns vizinhos para almoçar lá fora e coloquem algumas coisas que as crianças possam usar para brincar – uma caixa de cartão gigante, bolas, cordas, etc. – e elas começarão logo a brincar. Anunciem que estariam dispostos a receber as crianças ali todas as sextas à tarde, ou o que seja mais conveniente. A chave é a regularidade: as crianças aparecem se souberem que estão lá outras crianças.¹⁶ *Outra opção*: combinem entre os pais fazerem turnos para estar lá fora uma tarde por semana a tomar conta. As famílias podem deixar os filhos sair, sabendo que está lá um adulto para qualquer emergência.

Quando li *Free-Range Kids* pela primeira vez, soube, enquanto psicólogo, que os conselhos de Lenore eram sensatos. Mas todas as vezes que, ao longo dos anos, a minha mulher Jayne e eu seguimos um dos seus conselhos, tivemos de superar a nossa própria ansiedade. A primeira vez que deixámos o nosso filho, Max, ir para a escola sozinho, quando estava no quarto ano (depois de vários dias a «seguir-lo» a 20 metros), sustivemos a respiração ao ver aquele pequeno ponto azul parar no movimentado cruzamento da Sétima Avenida, antes de atravessar (demos-lhe um *iPhone* quando começou a ir a pé para a escola. Se soubéssemos o que sabemos agora, tínhamos-lhe dado um telemóvel básico ou de pulso). A primeira vez que a nossa filha me trouxe o almoço ao escritório, quando tinha seis anos, teve de atravessar uma rua, o que para mim era assustador e para ela emocionante. Olhou para os dois lados cinco vezes (eu estava a espreitar da esquina do prédio do escritório) e depois veio a correr para a entrada dando saltos, numa tal excitação que o meu almoço quase voou do saco.

(Continua)