Compreendendo seu Filho

Uma análise do Comportamento da Criança

Silvia Canaan-Oliveira
Maria Elizabete Coelho das Neves
Francynete Melo e Silva
Adriene Maia Robert

Editora
Paka-Tatu

Capa: Bernardete Bolzon

Projeto Gráfico: Bernardete Bolzon

Ilustração: Wendell Pimenta

Normalização: Silvia Moreira

Revisão gramatical: Ruth Abejdid e Ana Rute Lima

Arte Final: Ione Sena

Impressão: Alves – Gráfica e Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Belém – PA – Brasil)

Compreendendo seu filho: uma análise do comportamento da criança/Silvia CanaanOliveira ... [et al.]. – Belém: Paka-Tatu, 2002. 130 p.

Bibliografia

ISBN: 85-87945-22-X

1. Crianças Conduta de vida. 2. Psicologia infantil. 3. Crianças Doenças Tratamento. 4. Terapêutica do comportamento. I. Canaan-Oliveira, Silvia. II. Neves, Maria Elizabete Coelho das. III. Silva, Francynete Melo e. IV. Robert, Adriene Maia.

CDD-20. ed. 155.4

Para Ricardo (in memorian), Priscila, Caroline, Manoella e Miranda, com amor.
Silvia

Com amor, ao meu inesquecível esposo, Amadeu (in memorian); aos meus pais, Manoel e Jacila; aos meus filhos, Artur e Andrey e aos meus seis irmãos (Simone em especial).
Elizabete

Aos meus pais, Nancy e Fred; às minhas irmãs, Francylene e Layla, pelo amor e pelo apoio.
Francynete

Aos meus pais, Mima e Laércio; ao meu querido pai-avô, Armando (in memorian); à minha querida amiga Edy Terezinha (in memorian), todo o meu carinho.
Adriene

AGRADECIMENTOS

Apesar dos esforços despendidos, escrever este livro foi bastante prazeroso, especialmente devido à nossa imensa vontade de compartilhar com os pais informações que eles podem utilizar ao lidar com suas crianças.

Queremos agradecer a todos aqueles que contribuíram para que este livro se concretizasse. Em especial, somos profundamente gratas:

Aos pais que participaram de nossos grupos de pais do Projeto Intervenção Comportamental com Crianças, Adolescentes e seus Pais ou Responsáveis, desenvolvidos na Universidade Federal do Pará (UFPA), por sua generosidade, coragem, abertura e disposição em dividir conosco suas dúvidas e questionamentos.

Ao Prof. Dr. José Carlos Simões Fontes, por sua fé no valor de nossas ideias e por ter estimulado o desenvolvimento deste projeto, desde sua concepção.

Ao Prof. Dr. Olavo de Faria Galvão, ao Prof. Dr. Antônio de Freitas Ribeiro e à Profª. Rachel Benchaya que, por acreditarem no valor da análise comportamental aplicada e no nosso trabalho, nos incentivaram a levar adiante a ideia de publicar este livro; por suas disponibilidades em lerem os originais e por tê-los enriquecido com valiosas observações, sugestões e críticas consistentes, fornecendo-nos feedback precioso.

À Alda Dantas e Claudia Guerreiro, por terem acolhido a ideia de publicar este livro e por suas tentativas de torná-lo realidade.

A todos os nossos amigos que, com muita competência, incentivaram e, assertivamente, cobraram nossas promessas de produção deste livro.

Finalmente, agradecemos também o privilégio de termos trabalhado juntas na construção deste livro.

Quando crianças, nossa autoconfiança e nosso auto-respeito podem ser alimentados ou destruídos pelos adultos – conforme tenhamos sido respeitados, amados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos.

(Nathaniel Branden, 1999, 33 ed., p.12)

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....7

APRESENTAÇÃO.....10

COMPORTAMENTO.....13

Comportamento.....14
Comportamento Observável Publicamente Versus (X) Comportamento Não-Observável Publicamente.....14
A Influência do Ambiente sobre o Comportamento..16
Comportamento Respondente e Operante.....19
Verifique o que Você Aprendeu.....27

APRENDIZAGEM POR CONTINGÊNCIA E REGRAS.....31

Aprendizagem por Contingências.....33
Aprendizagem por Regras.....36
Pense Primeiramente nos Limites que Deseja Estabelecer.....42
Explicite os Limites Antecipadamente.....42
Seja Claro.....43
Seja Breve.....43
Seja Firme.....43
Seja Consistente.....44
Aprenda a Tolerar a Frustração e o Sofrimento de seu Filho.....45
Faça com que os Limites sejam Respeitados.....45
Verifique o que Você Aprendeu.....46

IMPORTÂNCIA DAS CONSEQUÊNCIAS SOBRE O COMPORTAMENTO.....49

As Diferentes Formas de Reforçamento.....50
Reforçamento Positivo.....50
Reforçamento Negativo.....54
Esquemas de Reforçamento.....57
Reforçamento Contínuo.....58
Reforçamento Intermitente.....59
Verifique o que Você Aprendeu.....61

OS PROCESSOS PRESENTES NO APRENDIZADO DOS COMPORTAMENTOS.....63

Comportamento de Fuga e de Esquiva.....63
Comportamento de Fuga.....64
Comportamento de Esquiva.....65
Modelação.....66
Generalização.....68
Discriminação.....70
Modelagem.....74
Verifique o que Você Aprendeu.....76

REDUZINDO UM COMPORTAMENTO.....79

Punição.....79
Punição Tipo I.....80
PUNIÇÃO TIPO II.....81
Extinção.....85
Verifique o que Você Aprendeu.....89

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....90

Reforce Positivamente ao invés de Punir.....90
Esteja Atento para novas Aprendizagem.....91
Reaja Rapidamente.....91
Seja um Bom Exemplo.....91
Aceite todos os Sentimentos de seu Filho.....92
Comunique-se com seu Filho de maneira Positiva. .92
Promova a Aouto-Estima de Seu Filho.....94
Conceda a seu Filho o Direito de Cometer Erros.…95
Arrisque-se Sempre a Aprender Coisas Novas e Mudar.....96
Conceda a si Mesmo o Direito de Errar.....96
Tente mais uma Vez.…..97

VERIFIQUE O QUE VOCÊ APRENDEU.....98

Respostas.....98

BIBLIOGRAFIA.....101

PREFÁCIO

Cada um de nós, certamente, em algum momento, pelo menos, sentiu dificuldade para compreender por que um filho agiu de determinada maneira. Lembro-me de nossa primeira filhinha, ainda bebê, chorando inconsolável por horas a fio, até conseguirmos detectar uma inflamação do ouvido, depois do que começamos a tomar as providências adequadas para o alívio da dor. Todos nós enfrentamos o cansaço de repetir recomendações que não são atendidas e momentos de conflito que se repetem em casa, e dos quais não conseguimos nos esquivar.

Inúmeras dificuldades de relacionamento entre pais e filhos podem ser compreendidas e têm mais chances de serem resolvidas quando os processos comportamentais envolvidos nessas interações são analisados. Conhecer os princípios da Análise do Comportamento pode fazer a diferença, na medida em que, com eles, somos capazes de olhar para as interações humanas de maneira esclarecedora e ver a complexidade de nossas ações sem mistério.

Um papel destacado da ciência é o de sistematizar e colocar à disposição da sociedade elementos de conhecimento aplicáveis à vida cotidiana. Assim como a ciência natural, a partir de estudos de laboratório, estabeleceu os princípios pelos quais podemos entender as relações entre os elementos naturais e nos permitiu entender fenômenos complexos como, por exemplo, uma tempestade tropical ou as bases da saúde e da doença, sem recorrer a mitos e superstições, a ciência do comportamento, ao estabelecer as leis do comportamento em pesquisas feitas em condições simplificadas, nos dá elementos para interpretar o comportamento em situações complexas.

O livro Compreendendo seu Filho: Uma Análise do Comportamento da Criança integra o conhecimento científico disponível e em elaboração às necessidades, às urgências e exigências da vida e seus

problemas.

A pré-história deste livro remonta ao início do século passado, quando, nos meios científicos, começou-se a discutir se a tarefa de explicar o comportamento das pessoas poderia ser a de estabelecer relações entre o comportamento e as condições ambientais imediatas, presentes no momento de ocorrência do comportamento, considerando-se que essas interações dos indivíduos com o seu ambiente imediato geram alterações, tanto no ambiente como nos próprios indivíduos, resultantes dessas mesmas relações entre o individuo e seu ambiente imediato, no passado, ao longo da existência.

A pesquisa das relações ambiente-comportamento permitiu a descoberta de regularidades que contrastam com a propalada e, no momento, aparente, imprevisibilidade do comportamento. O livro Compreendendo seu Filho: Uma Análise do Comportamento da Criança reúne, apresenta e explica os princípios básicos cujo conhecimento permite analisar o comportamento de uma forma acessível, clara e correta. Em pouco tempo o leitor se envolve com os problemas da família Fragoso, sobre os quais são desenvolvidos os exercícios de análise. Logo o leitor se verá aplicando os novos conhecimentos a velhos problemas de sua própria experiência, e começará a relacionar comportamentos a aspectos do ambiente imediato. Quando isto ocorrer…zapt! Uma velha forma de explicação terá sido substituída pela nova. Explicar o porquê das nossas ações agora é olhar em volta para as condições – imediatas e históricas – em que elas ocorrem.

Ciência, mesmo introdutória, não é literatura de lazer, mas o livro Compreendendo seu Filho: Uma Análise do Comportamento da Criança nos permite, através de uma leitura agradável, entender e lidar com o comportamento.

Talvez você, leitor, possa estar em dúvida sobre as possibilidades deste livro cumprir seus objetivos. Posso afirmar que a qualidade científica do texto o recomenda, e que as informações nele contidas são corretas científica e eticamente. Não promete milagres, apenas mos-

tra uma forma consistente e coerente de entender como e por que agimos como agimos quando agimos.

A obstinação da psicóloga e professora Silvia Canaan e colegas, e a contínua superação de dificuldades e falta de apoio foram fundamentais para que esta obra chegasse às mãos do leitor, mas isso é outra história.

Estão de parabéns as autoras, está de parabéns você, leitor, e veja se estou correto!

Prof. Dr. Olavo de Faria Galvão

Professor do Departamento de Psicologia Experimental da UFPA

Ex-Presidente da Sociedade Brasileira de Psicologia

Apresentação

A educação de crianças é um tema bastante atual em face das dificuldades enfrentadas pelos pais para realizarem tal tarefa. Eles, em geral, possuem inúmeras dúvidas sobre como educar seus filhos. Tais dúvidas são ainda um resquício da crise geral iniciada na década de 70, quando o modelo repressor de educação de filhos foi profundamente criticado e começou a dar lugar à era da permissividade, na qual os pais começaram a ter dificuldade em dizer "não" à criança.

Nos últimos anos, uma nova crise começou a se esboçar, já que a permissividade dos pais e seus efeitos nocivos sobre o comportamento das crianças também começou a ser questionada. Os professores comentam sobre os seus problemas para gerenciar o comportamento dos alunos em sala de aula e sobre as dificuldades das crianças em terem limites, o que traz inúmeros prejuízos ao processo de ensino-aprendizagem. Podemos também ler todos os dias nos jornais relatos sobre atos de delinquência juvenil, frequentemente discutidos em termos da ausência de limites ao comportamento de crianças e adolescentes, que deveriam ser estabelecidos pelos agentes socializadores (pais e professores). Portanto, constata-se a necessidade de se buscarem novos parâmetros de educação de filhos.

A Análise do Comportamento tem inúmeras contribuições a oferecer para o delineamento desses novos parâmetros. Entretanto, a falta de compreensão da linguagem técnica característica da Análise do Comportamento pelo público leigo talvez tenha reduzido sua influência sobre o tema da educação infantojuvenil. Nesse sentido, este livro visa explicar os princípios básicos da Aprendizagem ao leitor comum, especialmente aos pais que se debatem com a tarefa de educar seus filhos. Acredita-se que a compreensão do comportamento da criança possa minimizar os déficits de habilidades e a própria insegurança dos pais, os quais estão frequentemente correlacionados com

angústia, ansiedade e tantos outros sentimentos que provocam neles um grau razoável de sofrimento.

Esperamos que o presente material também possa interessar aos profissionais da Psicologia e Pedagogia que são procurados por pais de crianças consideradas "problemas" em busca de ajuda para elas. Considerando que, no campo do atendimento infantil, não apenas a criança, mas também seus pais ou responsáveis constituem o conjunto denominado cliente, um trabalho de orientação de pais é parte integrante do processo terapêutico. Assim, este livro pode ser utilizado na modificação do comportamento infantil como uma das contingências fornecidas pelo terapeuta aos genitores, visando ampliar sua consciência sobre suas práticas parentais e seus efeitos sobre o comportamento de seus filhos.

Uma vez considerados o público-alvo e as possíveis utilidades deste livro, convém agora mencionar o contexto em que ele foi concebido. A ideia de escrevê-lo surgiu em 1996, a partir do Projeto de Extensão Intervenção Comportamental com Crianças, Adolescentes e seus Pais ou Responsáveis, desenvolvido na Universidade Federal do Pará sob a coordenação da professora Silvia Canaan. Tal projeto englobava a disciplina acadêmica Estágio em Psicologia Clínica Comportamental por meio da qual os alunos do curso de graduação em Psicologia dedicavam-se ao atendimento psicoterapêutico de crianças e adolescentes e à condução de Reuniões do Grupo de Orientação de Pais sob a supervisão da referida professora. Os Pressupostos Básicos da Análise do Comportamento foram tema de uma reunião do Grupo de Pais, coordenada por Adriene, Elizabete e Francynete, que elaboraram uma cartilha artesanal com ilustrações, que pareceu ser bastante eficaz na orientação dos pais. Tal cartilha foi, portanto, a semente inicial deste livro, que possui como objetivo orientar pais no processo educativo de seus filhos.

Os pressupostos da Análise do Comportamento são apresentados nos primeiros capítulos do livro. Ao final de cada capítulo, há algumas questões para a autoavaliação dos pais. Assim, eles poderão veri-

ficar o que entenderam e o que não entenderam. Caso julguem necessário, eles poderão reler o capítulo até se assegurarem de que poderão utilizar esses ensinamentos de forma adequada na educação de seu filho. Há, ainda, um último capítulo, no qual são fornecidas outras orientações mais gerais sobre educação de filhos.

Boa leitura!

As Autoras

COMPORTAMENTO

Vamos começar apresentando a você a família Fragoso, já que ela vai estar conosco em todas as situações apresentadas neste livro.

Desenho de uma família, descrevendo cada membro da seguinte forma:

D. Eliana, a mãe, é esposa do Sr. José. Ela é uma mulher amorosa com os filhos, porém é mais rígida que o Sr. José na educação das crianças e não admite agressão entre eles.

O Sr. José, o pai, é um homem preocupado com sua família. Ele não sabe dizer "não" aos seus filhos, mas quando ele perde a paciência, sai de perto!

Carlos é o filho mais velho de José e Eliana. Ele tem 13 anos, é inteligente, mas não gosta muito de estudar e vive implicando com os irmãos.

Camila, a segunda filha do casal Fragoso, tem 9 anos, é estudiosa e persistente, quando quer alguma coisa.

Cíntia é a terceira filha do casal. Ela tem 4 anos, é muito esperta e já sabe como fazer para conseguir o que quer dos pais, mas também já aprendeu que suas manhas não funcionam com todo mundo.

Finalmente, temos o caçula da família, Júnior, ele tem apenas 1 ano e aprende muito rápido.

Como você vê, cada membro da família Fragoso apresenta um jeito diferente de se comportar. Se essas diferenças individuais, por um lado, podem gerar alguns atritos, por outro lado, tornam o relacionamento familiar um desafio e um aprendizado constante.

Observe que a família Fragoso é uma família como a sua e como tantas outras existentes. É uma família que tem muitos pontos positivos, mas também enfrenta algumas dificuldades na arte do relacionamento entre pais e filhos no seu dia a dia.

Agora que você já conhece a família Fragoso, vamos dar início ao assunto deste livro.

Comportamento

Você já prestou atenção que todos os dias nos levantamos pela manhã, fazemos nosso desjejum, nos arrumamos para ir ao trabalho, sorrimos, nos irritamos, nos entristecemos, enfim, nos comportamos? O comportamento, mais do que imaginamos, está presente em nosso cotidiano, fazendo parte de todos os momentos de nossa vida. Quando nos comportamos, mudamos objetos e influenciamos as pessoas no meio em que vivemos, mas também somos influenciados pelo comportamento de outras pessoas. Mas, e você? Sabe o que significa comportamento? Então, é isso que iremos ver neste capítulo.

Comportamentos são ações, verbalizações, reações, sentimentos, emoções, pensamentos, crenças, ou seja, toda atividade de um indivíduo com relação ao seu ambiente. A noção de ambiente será apresentada a seguir. Por enquanto, vamos considerar o fato de que alguns comportamentos podem ser observados e outros não.

"Comportamentos são ações, verbalizações, reações, sentimentos, emoções, pensamentos, crenças, ou seja, toda atividade de um indivíduo com relação ao seu ambiente."

Comportamento Observável Publicamente Versus (x) Comportamento Não-Observável Publicamente

Os comportamentos observáveis publicamente (chamados, tecnicamente, de comportamentos abertos) são aqueles que podem ser diretamente vistos pelas pessoas que estão ao redor de quem pratica a ação.

Veja alguns exemplos:

Sentar, Ler em voz alta, chorar

"Os comportamentos observáveis publicamente são aqueles que podem ser diretamente vistos pelas pessoas que estão ao redor de quem pratica a ação."

Os comportamentos não-observáveis publicamente (chamados, tecnicamente, de comportamentos privados), de início, só são percebidos diretamente pela própria pessoa que está executando a ação, ou seja, não são vistos diretamente por quem está por perto. As outras pessoas só podem ficar sabendo sobre esses comportamentos caso o indivíduo que esteja executando a ação fale sobre o que está fazendo, ou exiba sinais visíveis que tornem público, portanto, o seu comportamento.

Por exemplo, se uma pessoa está preocupada, ela pode falar sobre isso com um amigo e, dessa maneira, o amigo pode perceber a preocupação dela. Da mesma forma, uma pessoa que está triste nem sempre demonstra diretamente sua tristeza, mas ela pode transmitir "dicas", mesmo que sutis, sobre o que está sentindo quando se entristece.

São comportamentos não-observáveis publicamente: Pensar (Tenho que pensar em uma forma de resolver este problema), Ler para si mesmo, Entristecer-se.

"Os comportamentos não-observáveis publicamente não são vistos diretamente por quem está por perto."

Note que as crianças andam, choram, sentem, estudam, pensam, enfim, estão sempre fazendo algo, ou seja, se comportando. Se desejarem acompanhar de perto o desenvolvimento de seus filhos e orientá-los adequadamente, os pais precisam estar atentos para todos os comportamentos das crianças, tanto os observáveis publicamente, como os não-observáveis publicamente.

Considerando que os sentimentos são comportamentos não-observáveis publicamente, nem sempre eles são expressos de maneira clara. Por exemplo, a criança que diz à mãe "você nem liga para mim" pode estar se sentindo desconsiderada de alguma forma (embora também possa estar utilizando esse comentário para manipular sua genitora, fazendo-a discordar dela e elogiá-la). Então, os pais precisam observar com atenção o que seus filhos fazem e dizem, em busca de outros sentimentos, além daqueles que estão sendo expressos. Isto envolve muitas vezes ir além dos comportamentos e palavras da criança para perceber seu olhar, seus gestos, sua expressão facial, pois tudo isso é tão revelador quanto os sentimentos e pensamentos de alguém.

Portanto, é importante não apenas ver o que o filho está fazendo, mas também observá-lo, conversar com ele e ouvi-lo, para poder saber o que ele pensa e sente. Pensamentos e sentimentos são comportamentos não-observáveis tão importantes quanto os comportamentos observáveis.

A Influência do Ambiente sobre o Comportamento

Diz-se que o comportamento é influenciado pelo ambiente, ou seja, é função deste. Entretanto, o comportamento também exerce influência sobre o ambiente, modificando-o. Como se pode perceber, fala-se muito em ambiente, mas o que é ambiente?

Com frequência, o termo ambiente é empregado para se referir ao lugar onde os animais e os homens vivem e se comportam. Mas o significado da palavra ambiente não se resume a "lugar", pois significa também qualquer evento no universo capaz de afetar o indivíduo. Logo, o ambiente, neste sentido, possui um papel ativo na produção do comportamento.

"Denomina-se de eventos ambientais a toda e qualquer mudança que ocorre no ambiente e afeta o indivíduo, produzindo mudanças no seu comportamento e no indivíduo como um todo."

O ambiente está em constante transformação, modificando-se a todo momento. Então, denomina-se de eventos ambientais a toda e qualquer mudança que ocorre no ambiente e afeta o indivíduo, produzindo mudanças no seu comportamento e no indivíduo como um todo. Os eventos ambientais podem ser externos e internos, sendo que os eventos ambientais externos subdividem-se em físicos e sociais.

Podemos considerar eventos ambientais do ponto de vista físico, por exemplo, o som do telefone, o ruído de um motor, ou quando o ambiente se ilumina ou escurece na medida que o indivíduo acende ou apaga a luz. Podemos, ainda, considerar os eventos ambientais como sociais, quando nos referimos aos comportamentos de outras pessoas que se encontram no ambiente e que influenciam o comportamento de cada um de nós, tais como presença física, atenção, contato visual, um sorriso, um elogio etc. O pai cuja presença produz medo na criança, quando ele está bravo ou quando faz cara de bravo, e a família que aplaude o desempenho da criança quando ela toca um instrumento musical são situações que ilustram a influência dos eventos sociais sobre o comportamento dos indivíduos. Observe que, no primeiro exemplo, a presença do pai com cara de bravo é um evento social que exerce uma influência sobre a reação de medo na criança; já no segundo exemplo, o aplauso da família é o evento social que produz um efeito sobre o comportamento de tocar um instrumento musical.

Os eventos ambientais físico e social constituem o mundo exterior, fora do indivíduo. Mas parte do ambiente se encontra fora do alcance do mundo exterior – são os eventos internos, ou seja, é a parte do ambiente que é privada no sentido de que é constituída pelos estímulos e comportamentos privados do indivíduo, que é o único que

pode ter acesso a eles. Vamos entender, então, essa parte do ambiente.

"Os eventos ambientais físico e social constituem o mundo exterior, fora do indivíduo."

Falamos anteriormente de comportamentos privados ou não-observáveis publicamente. Agora, vamos adicionar conceito de estímulos privados. Os estímulos privados são aqueles sentidos a partir do nosso sistema nervoso, como batimentos cardíacos acelerados e dor de cabeça. Sabemos que as emoções são acompanhadas por tais estímulos. Por exemplo, quando sentimos medo, geralmente ficamos com a respiração mais difícil, com batimentos cardíacos acelerados e sentimos dor de barriga; esses estímulos, no entanto, só são percebidos por nós mesmos. Mas, assim como os comportamentos não-observáveis publicamente podem ser descritos para outras pessoas, os estímulos privados também podem se tornar públicos. Por exemplo, quando há necessidade, exames como eletrocardiogramas podem ser realizados e, a partir de seus resultados, podem-se conhecer alguns estímulos privados.

Dessa forma, além dos eventos físicos e sociais, temos os eventos privados, constituídos de comportamentos e estímulos privados, os quais são considerados todos e quaisquer acontecimentos que só podem ser observados pelo próprio indivíduo que se comporta. Um estímulo privado pode ser, por exemplo, sentir uma dor de dente ou sentir-se deprimido, e um comportamento privado pode ser simplesmente pensar sobre alguma coisa.

"Os eventos privados… são considerados todos e quaisquer acontecimentos que só podem ser observados pelo próprio indivíduo que se comporta."

Os eventos ambientais considerados do ponto de vista físico ou social, público ou privado, podem vir antes ou após um comportamento. Os eventos que ocorrem antes de um comportamento são de-

nominados de eventos antecedentes. Os que eventos que ocorrem após um comportamento são denominados de eventos consequentes.

Em uma linguagem mais técnica, um evento ambiental é conhecido como estímulo. Portanto, qualquer evento do meio ambiente físico e/ou social ao qual o indivíduo reage é chamado estímulo.

"Qualquer evento do meio ambiente físico e/ou social ao qual o indivíduo reage é chamado estímulo."

Vejamos o seguinte exemplo, para ilustrar a noção de estímulo:

1 – Carlos está brincando de videogame em seu quarto.

2 – Carlos ouve a mãe chegar em casa e desliga o jogo.

3 – Carlos começa a estudar.

Perceba que a chegada da mãe de Carlos foi o estímulo que fez com que ele desligasse o videogame e começasse a estudar. Os comportamentos de desligar o vídeo e estudar evitaram "broncas" e aumentaram a probabilidade de ganhar aprovação por parte da mãe.

Neste exemplo, pode-se perceber que um estímulo provavelmente faz com que um comportamento de uma pessoa ocorra ou passe a ocorrer. Portanto, o estímulo exerce um efeito sobre o comportamento da criança, fazendo-o ocorrer. Nesse sentido, a noção de estímulo é muito importante para os pais que buscam sempre compreender o que leva a criança a agir de um determinado modo. Além disso, uma compreensão sobre o que faz com que um comportamento ocorra pode auxiliar os pais a fornecer aos filhos estímulos apropriados para que se comportem de maneira adequada às diferentes situações.

COMPORTAMENTO RESPONDENTE E OPERANTE

Os comportamentos apresentados pelos indivíduos são classificados em dois tipos: o comportamento operante e o comportamento respondente. Vamos ver primeiro o que é o comportamento respondente.

O comportamento respondente é uma reação do indivíduo provocada por um estímulo que a antecede. Essa reação é imediata e involuntária, não dependendo da vontade da pessoa que a experiência. O comportamento respondente é comumente chamado de comportamento reflexo.

Conhecemos vários reflexos, tais como a contração do joelho ou reflexo patelar, resultante de uma batida no tendão patelar; e o reflexo pupilar, que faz com que, quando uma pessoa sai de um cinema (ambiente escuro) para a rua (ambiente mais iluminado), ocorra contração da pupila de forma imediata e involuntária, ocasionada pela presença de luz (estímulo) nos olhos. Pode-se perceber, portanto, que no comportamento respondente ocorre uma reação imediata e involuntária da pessoa (contração do joelho e da pupila) provocada por um estímulo antecedente (batida no tendão patelar, aumento da intensidade da luz).

"O comportamento respondente é uma reação do indivíduo provocada por um estímulo que a antecede. Essa reação é imediata e involuntária."

Há outros exemplos de comportamento respondente:

1 – Suar quando faz calor.

2 – Tremor do corpo de um bebê quando ouve um barulho forte e desconhecido para ele.

Apesar do comportamento respondente envolver, de maneira geral, comportamentos reflexos e, assim, inerentes a todas as pessoas, existem comportamentos respondentes que podem ser aprendidos. E como será que o comportamento respondente pode ser aprendido, ou melhor, como podemos fazer com que um comportamento passe a ocorrer de forma reflexa?

Esse comportamento é aprendido a partir do emparelhamento entre duas situações:

A Por exemplo: o som de uma sineta.

B) Paralelamente, outro estímulo provoca uma reação involuntária e imediata no organismo de uma pessoa que está diante dele. Por exemplo: quando uma pessoa que gosta de chocolate vê um bolo de chocolate (estímulo), automaticamente ela saliva.

Quando se associa o som da sineta (situação A) com o bolo de chocolate (situação B), ocorre uma aprendizagem que chamamos respondente. Ou seja, se, em repetidas ocasiões, uma sineta for tocada toda vez que alguém tiver diante de si uma fatia de bolo de chocolate, chegará um momento em que apenas o som da sineta será suficiente para que o indivíduo salive (reação que era característica apenas da situação A); em outras palavras, a pessoa não mais precisará ver o bolo de chocolate para salivar (reação reflexa), pois o som, por si só, provocará a reação imediata de salivação no indivíduo.

Portanto, o comportamento respondente é considerado aprendido quando o estímulo inicial, que antes não produzia reação nenhuma no indivíduo, passa a provocar uma reação reflexa, imediata e involuntariamente.

Vejamos o exemplo:

1 – Júnior fica bem (sem medo) diante de uma barata.

2 – Dona Eliana grita quando vê a barata próxima da criança.

3 – Com o grito da mãe, Júnior se assusta e começa a tremer e chorar diante de uma barata.

4 – Após algumas situações em que isso ocorre, Júnior então passa a sentir medo (tremer e chorar) diante da barata.

Entretanto, para diminuir ou eliminar a reação de medo de barata na criança será necessário interromper a associação existente entre o estímulo “barata” e o estímulo “grito da mãe”, ou seja, a criança precisará experienciar algumas situações em que sua mãe não mais gritará diante de uma barata. Assim, os comportamentos respondentes de tremer e chorar diante de uma barata vão sendo desaprendidos gradativamente, ou seja, vão diminuindo. Portanto, percebe-se que o comportamento respondente pode ser aprendido e desaprendido.

É provável que um grande número de reações emocionais que o indivíduo apresenta para os diferentes objetos e pessoas de seu ambiente tenham sido aprendidos de maneira respondente. Na verdade, todas as reações associadas à emoção são comportamentos respondentes.

A emoção conhecida como medo, por exemplo, engloba um conjunto de reações respondentes, incluindo aceleração da taxa cardíaca, aumento de pressão arterial, queda da resistência elétrica da pele provocada pela atividade das glândulas sudoríparas que está associada a extremidades (mãos e pés) suadas. Tais comportamentos respondentes característicos do medo também estão presentes em outras reações emocionais, como a ansiedade, e são evocados ou eliciados por estímulos chamados aversivos, tais como críticas negativas frequentes, punição física de um pai a seu filho, mãe que chama a atenção de seu filho na frente dos amigos dele.

Por exemplo:

1 – Carlos está brincando de bola com os amigos. E diz: Te prepara, goleiro, para levar o maior frango!

2 – Quando o pai de Carlos chega, sempre briga com ele na frente dos amigos por causa do barulho. O pai diz: Já estás de novo com tua baderna, Carlos! E Carlos responde: Mas, pai! Eu só estou jogando bola…

3 – Após repetidas ocasiões em que isso acontece, ao ver o pai, Carlos já começa a sentir medo de suas “broncas”. E para de brincar quando vê o pai.

Perceba que, devido a essa aprendizagem respondente, o ambiente do lar, a voz do pai, saber que o pai chegou em casa e a própria presença do pai, caso sejam frequentemente associados com estes estímulos ditos aversivos, podem vir a produzir respostas emocionais de medo e ansiedade.

Portanto, é importante lembrar que as pessoas que usam punição tornam-se aversivas por si mesmas. Se punirmos outras pessoas, elas

nos temerão, nos odiarão e irão nos evitar. Nossa mera presença será aversiva. Às vezes, a nossa simples aproximação daqueles a quem costumamos punir faz com que eles interrompam o que quer que estejam fazendo. Se apenas ameaçamos de nos aproximar, eles fugirão.

Sabemos, entretanto, que pais usam frequentemente a punição para controlar o comportamento indesejável de seus filhos, pois supõem que punir mau comportamento ensinar bom comportamento. Assim, "disciplinamos" crianças espancando-as ou punindo-as de alguma outra maneira. Entretanto, há alternativas não-punitivas que podem ser utilizadas na educação de crianças. Tais alternativas serão discutidas na parte referente à redução de comportamento. Por ora, pode-se dizer que, para evitar a punição ou superar seus efeitos quando ela já ocorreu, pode ser necessário assegurar que a crítica e outras formas de punição não sejam emparelhadas com o ambiente familiar por um período considerável, a fim de permitir o desaparecimento de comportamentos respondentes.

Agora que já aprendemos o que é comportamento respondente, vamos conhecer um pouco o comportamento operante.

O comportamento operante, conforme é sugerido por seu nome, é aquele que opera sobre o ambiente, modificando-o de algum modo. Esta modificação, como uma consequência do próprio comportamento, opera de volta sobre ele, alterando sua probabilidade futura de ocorrer novamente em situações semelhantes. São exemplos de comportamento operante: (a) dirigir um carro, (b) falar, (c) um menino que bate na mesa com um lápis ou (d) uma menina que bate no irmão. Nesses exemplos, ao se comportar de maneira operante, o indivíduo sempre produz uma consequência tal como movimentar-se num carro de um lugar para outro (exemplo a), dizer algo e obter a atenção de outra pessoa (exemplo b), fazer barulho e chamar atenção da professora (exemplo c), fazer com que o irmão pare imediatamente de ofendê-la verbalmente (exemplo d). Portanto, percebe-se que o indivíduo, ao se comportar de determinada maneira, produz voluntariamente uma consequência qualquer. Essa consequência pode ser a

de conseguir o que deseja (exemplos a, b, e c) ou pode eliminar uma situação desagradável (exemplo d). Por isso, em situações futuras e semelhantes à original, a criança tem aumentada a probabilidade de apresentar o comportamento similar, obtendo algo de bom ou eliminando algo de ruim.

"O comportamento operante é aquele que opera sobre o ambiente, modificando-o de algum modo."

Nesse sentido, diz-se que o comportamento operante é controlado pelas consequências que imediatamente o seguem. Perceba que o comportamento operante que já ocorreu não pode mais ser alterado; entretanto, as consequências que seguem um comportamento alteram a probabilidade futura de aquele comportamento voltar a ocorrer. Por isso, diz-se que o indivíduo aprende a agir de maneira eficaz em seu ambiente a partir das consequências que já ocorreram quando ele se comportou dessa mesma forma.

E como será que essas consequências passam a controlar a ação do indivíduo?

Sabemos que o comportamento operante é uma ação voluntária do indivíduo que produzirá uma consequência qualquer. Esse comportamento passará a ocorrer com maior probabilidade quando o indivíduo, confrontando-se com situações semelhantes àquelas já vividas, apresentar comportamento similar e obtiver as mesmas consequências relevantes que obteve no passado. Desse modo, as consequências passam a controlar sua ação. Caso o indivíduo volte a obter a consequência desejada, o comportamento que ele apresentou se fortalecerá e tenderá a ocorrer em situações futuras.

É assim que o comportamento operante é aprendido, ou seja, é adquirido e mantido devido às suas consequências. Por isso é que se diz que são as consequências que controlam o comportamento.

"O comportamento operante é uma ação voluntária do indivíduo que produzirá uma consequência qualquer."

"O comportamento operante é aprendido, ou seja, é adquirido e mantido devido às suas consequências. Por isso que se diz que são as consequências que controlam o comportamento."

Vejamos como isso acontece a partir do exemplo abaixo:

1 – Ambiente escuro.

2 – Sr. José aperta o interruptor e o ambiente se ilumina.

3 – Sr. José pode então ler o jornal.

No próximo evento, o Sr. José elimina uma situação desagradável:

1 – Ambiente quente (desagradável). Sr. José diz: Nossa, como esta sala está quente

2 – Sr. José liga o ar-condicionado.

3 – Ambiente se resfria (agradável). Sr. José diz: Agora melhorou…

Perceba que, tanto em um exemplo como em outro, o indivíduo alcançou consequências mais benéficas para si. Portanto, diz-se que, em ambos os casos, o comportamento do indivíduo foi reforçado, já que o processo de reforçamento acontece quando um indivíduo executa qualquer ação e recebe uma consequência logo após esse comportamento. A esta consequência chamamos de estímulo reforçador.

"O processo de reforçamento acontece quando um indivíduo executa qualquer ação e recebe uma consequência logo após esse comportamento."

Assim, um reforçador pode ser qualquer estímulo que, quando apresentado logo após a ocorrência de um comportamento, aumenta a probabilidade de este comportamento voltar a ocorrer.

"Um reforçador pode ser qualquer estímulo que, quando apresentado logo após a ocorrência de um comportamento, aumenta a probabilidade de este comportamento voltar a ocorrer."

Vejamos o exemplo:

1 – O Sr. José chega do trabalho. Na presença do pai, Cíntia se comporta pedindo a ele para lhe comprar um sorvete; o pai, diante do comportamento da filha de pedir sorvete, faz o que ela pediu. O pai chega e diz: 0i, filha! E a filha responde: Oba! Papai chegou!…Pai, compra um sorvete pra mim? E ele diz: Está bem, vamos à sorveteria.

Na sorveteria…

2 – Cíntia fica extremamente feliz, pois consegue o sorvete.

3 – No futuro, em uma situação semelhante, é provável que a menina volte a pedir para o pai comprar-lhe um sorvete. O pai chega e diz: Já cheguei, filha! E a filha responde: Paizinho, compra um sorvete?

Dessa forma, pode-se dizer que, nessa situação, em que o pai comprou o sorvete (consequência) para a filha logo após ela o ter solicitado (comportamento), ocorreu um reforçamento. É que o sorvete fornecido atuou para a criança como um reforço, uma vez que aumenta a probabilidade de o comportamento voltar a ocorrer. Por isso, no futuro, em situações semelhantes, é provável que Cíntia volte mais vezes a se comportar pedindo sorvete.

Perceba que, se Cíntia voltar a se comportar da mesma forma e tal comportamento obtiver uma consequência reforçadora novamente, esse comportamento se fortalecerá mais ainda e se manterá em função das consequências. Caso o comportamento não seja mais reforçado, ele tenderá a se enfraquecer pouco a pouco, até que deixe de ocorrer. Assim, para diminuir a frequência de ocorrência de um comportamento, pode-se remover o reforçador que o mantinha anteriormente.

Portanto, os estímulos reforçadores são necessários não só para ensinar novos comportamentos, mas também para manter os que a criança já aprendeu, sejam eles comportamentos aprovados ou não pelos pais.

Sabemos que há ações (operantes) e reações (respondentes) no comportamento da criança. As ações são voluntárias, portanto podem ser controladas, mas as reações são involuntárias. Nesse sentido, os pais podem, por meio da administração de consequências planejadas, gerenciar os comportamentos operantes de seus filhos. Entretanto, como vimos, as emoções são comportamentos respondentes que são evocadas mesmo sem a vontade do indivíduo; por isso, recomenda-se que os pais propiciem aos filhos a liberdade para expressar seus sentimentos, os quais devem ser acolhidos e respeitados.

Note que os sentimentos devem ser respeitados e aceitos, porém os comportamentos podem e devem ser controlados, caso haja necessidade. Por exemplo, se o pai não deixa que um adolescente saia à noite e o adolescente fica com raiva e magoado e quebra um prato, os pais devem compreender a raiva e a mágoa, conversando com o rapaz sobre esses sentimentos. No entanto, o comportamento de quebrar um prato deve ser eliminado. As formas de diminuir ou eliminar um comportamento serão discutidas mais adiante.

Verifique o que Você Aprendeu

1. No exemplo apresentado abaixo, identifique comportamentos e estímulos, assinalando a alternativa que você considera correta:

Cláudia costuma ir todos os domingos ao sítio dos seus avós. Nesse lugar, a menina, que, no geral, é calma e retraída, se solta, ficando muito danada e também desobediente, inclusive, perante seus pais. Estes, por sua vez, concordaram em não repreender a menina na frente dos avós, para não aborrecê-los. Por outro lado, os avós de Cláudia se comportam, satisfazendo quase todas as vontades de sua neta, deixando-a cada vez mais mimada. Nesse caso, a casa dos avós e a presença deles são …

( ) Estímulos ( ) Comportamentos

que fazem com que a criança apresente todo um conjunto de

( ) Estímulos ( ) Comportamentos

que não ocorrem com frequência em sua própria casa, na presença somente de seus pais.

2. Classifique os comportamentos a seguir em OBSERVÁVEL PUBLICAMENTE (OP) ou NÃO-OBSERVÁVEL PUBLICAMENTE (NOP)

1. Andar
2. Sentir medo
3. Acender a luz
4. Sentir tristeza
5. Gostar de alguém
6. Chorar
7. Mandar um beijo
8. Pensa

3. Responda as questões abaixo:

A) Digamos que você esteja em uma poltrona quase cochilando e, de repente, alguém dá um grito ensurdecedor. Nesse caso, na sua opinião, houve uma modificação do ambiente?

( ) Sim ( )Não

B) Se você respondeu “Sim”, muito bem! Isso aconteceu devido a uma mudança no ambiente, que passou de silencioso e calmo para agitado e desagradável. E sua reação diante dessa modificação tão abrupta do ambiente? Com certeza não foi muito amistosa, não é? Pois bem, por meio desse exemplo, podemos dizer que as mudanças ambientais…

( ) provocam ( ) não provocam

modificações no comportamento das pessoas.

C) E, consequentemente, toda mudança de comportamento das pes-

soas faz com que …

( ) ocorram ( ) não ocorram

modificações no meio.

4. Complete as afirmações a seguir com uma das palavras entre parênteses:

A) A essas modificações do meio que provocam um determinado comportamento chamamos de eventos ambientais ou de ..... . (estímulos / comportamentos).

B) Esses eventos ambientais podem ser físicos, sociais e internos. Os eventos físicos e sociais compõem o mundo ..... (externo / privado) do indivíduo, e os eventos privados dizem respeito aos sentimentos, pensamentos, crenças, valores, ou seja, tudo aquilo que pode ser observado ..... (apenas pelo próprio indivíduo que se comporta / por outras pessoas ao redor do indivíduo).

5. Complete as sentenças a seguir com as palavras abaixo:

A) respondente / provocar / estímulo

A criança passa a suar frio quando precisa entrar em um elevador. Ela começou a se comportar dessa forma quando ficou presa em um elevador junto com sua tia, no edifício onde esta mora. Esse comportamento de suar frio é um comportamento ..... . Tal comportamento foi aprendido quando um ..... (presença do elevador), que antes não causava o comportamento de suar frio, passou a ..... o aparecimento desse comportamento, após a criança ter ficado presa no elevador. Agora, para ela, qualquer elevador poderá lhe provocar o suor frio.

B) comportamento / operante / escolher / aumente

Serginho é um menino de 8 anos e estudou bastante para uma prova, obtendo nota dez como resultado de seu esforço. Em função disso,

sua mãe concordou em levá-lo para o parque de diversões, onde o filho adora brincar. Esta situação permite-nos compreender que estudar é um comportamento ....., ou seja, é uma ação voluntária. É considerado assim porque a pessoa tem a possibilidade de ..... como vai se comportar.

No exemplo acima, o que fez com que Serginho estudasse foi a nota dez e o prêmio da mãe, os quais são considerados consequências, que fazem com que ..... a probabilidade de que o ..... passe a ocorrer com mais frequência.

Aprendizagem por Contingência e Regras

Quando falamos em aprendizagem, geralmente estamos nos referindo à promoção de mudanças desejáveis e relativamente permanentes nos indivíduos, nas diversas áreas que o compõem: psicomotora, afetiva, social, intelectiva etc. Na verdade, as pessoas que participam de um processo de aprendizagem adquirem novos comportamentos e os incorporam ao conjunto de experiências vividas, apresentando capacidades e habilidades que não existiam antes e podendo, ainda, modificar comportamentos anteriormente adquiridos.

Do ponto de vista psicopedagógico, a educação é considerada como um processo de ensino-aprendizagem, ou seja, um processo de interação entre a pessoa que ensina e o indivíduo que aprende, objetivando produzir mudanças comportamentais na pessoa que aprende. Por isso, é importante, por exemplo, compreender como uma criança aprende algo, ou melhor, como o comportamento da criança é ensinado e aprendido, pois tal conhecimento permite aos pais analisar as atitudes da criança e decidir sobre o que fazer para educá-la.

Já que estamos falando em aprendizagem, torna-se necessário esclarecer o seu conceito. Para alguns autores, a aprendizagem é considerada como o processo pelo qual o comportamento, ou a habilidade para desenvolver um comportamento, é modificada pela experiência. Nesse sentido, quando a criança experiência a consequência de seus atos, ela está aprendendo. Vários comportamentos têm uma consequência naturalmente reforçadora, como coçar-se, chupar o dedo, correr, cantar, brincar com uma bola; nesses casos, a consequência é inerente à própria experiência, fazendo parte da ação em si.

Entretanto, há circunstâncias em que as consequências naturais da ação não parecem ser suficientes para estabelecer ou manter a

ocorrência de alguns comportamentos, tal como acontece com o ato de estudar, cujas consequências naturais podem ser: passar a conhecer um determinado assunto, tornar-se competente, terminar uma tarefa etc.

"Quando a criança experiência a consequência de seus atos, ela está aprendendo."

Vejamos o exemplo ilustrativo:

A mãe chega junto A Carlos e diz: Carlos, você precisa estudar… Você está tirando muitas notas baixas e vai acabar ficando reprovado.

Carlos pensa: Puxa! Fiquei reprovado… Vou levar a maior bronca dos meus pais! E, pior: não vou mais estudar com Sérgio, que passou de ano.

No ano seguinte…

A mãe diz: Meu filho, veja se neste ano você se esforça mais…

Depois das consequências sofridas por ter ficado reprovado, Carlos, finalmente, parece que aprendeu a lição. Passou, então, a dedicar todos os dias mais tempo aos estudos.

No final do ano…

Carlos pula de alegria e diz: Puxa! Eu passei de ano! Eu passei!

Em casos como esse, os professores e os pais introduzem consequências reforçadoras artificiais como elogios, notas e prêmios para estabelecer o comportamento, embora a expectativa seja de que as consequências naturais do ato de estudar possam gradualmente tornar-se mais importantes, assumindo o controle da situação. Portanto, considerando que o reforçador tem a propriedade de alterar a probabilidade futura de um comportamento ocorrer ou não, a aprendizagem também pode ser definida como uma mudança no potencial de comportamento que é resultado do uso do processo de reforçamento.

A aprendizagem tanto se refere à aquisição de um comportamento inteiramente novo, como a mudanças de comportamentos já apre-

sentados pela criança. Assim, deve-se diferenciar entre aprender a jogar bola, que é um conjunto completamente novo de coordenação psicomotora, e aprender a não chorar quando se leva um tombo. Considerando que chorar é um comportamento que nasce com a pessoa, o que ocorre é que a criança, no caso, aprende que, em algumas circunstâncias, pode demonstrar tal comportamento e, em outras, não.

É fundamental para qualquer forma de interação comportamental a ideia de que ocorre uma modificação no comportamento do indivíduo, e que esta modificação resulta em grande parte da aprendizagem. Portanto, embora também se reconheça a influência de fatores biológicos sobre os indivíduos, o processo de aprendizagem está profundamente implicado nos comportamentos apresentados pelas crianças, sejam esses comportamentos adequados ou não. Nesse sentido, vamos analisar a seguir as duas principais formas pelas quais os indivíduos aprendem: por contingências e por regras.

"A aprendizagem tanto se refere à aquisição de um comportamento inteiramente novo, como a mudanças de comportamentos já apresentados pela criança."

APRENDIZAGEM POR CONTINGÊNCIAS

De forma geral, contingência pode significar qualquer relação de dependência entre eventos. Porém, tecnicamente falando, contingência é um termo utilizado pela Análise do Comportamento para indicar a probabilidade de um evento ocorrer, dada a ocorrência de outro evento.

A aprendizagem por contingências ocorre mediante a exposição direta e imediata do indivíduo ao ambiente que o cerca. Ele aprende por meio da exploração pessoal do ambiente e do contato direto e imediato com as consequências decorrentes de seu comportamento.

"A aprendizagem por contingências ocorre mediante a exposi-

ção direta e imediata do indivíduo ao ambiente que o cerca. Ele aprende por meio da exploração pessoal do ambiente e do contato direto e imediato com as consequências decorrentes de seu comportamento."

Veja este exemplo:

1 – Quando uma criança começa a engatinhar, explora naturalmente o ambiente no qual está inserida. É comum que a criança pequena engatinhe pelos ambientes de sua casa, explorando cantos e paredes.

2 – Nesse momento, a criança pode encontrar, por exemplo, uma tomada.

3 – Como qualquer pessoa que está explorando um ambiente, ela pode tocar e colocar o dedo (comportamento) na tomada, levando um choque (consequência).

As contingências podem ser descritas por meio de relações condicionais em que, diante de uma situação, o indivíduo depara-se com circunstâncias do tipo "se… então…", nas quais o "se" indica algum aspecto do comportamento ou do ambiente e o "então" se refere às consequências que o indivíduo sofreria caso apresentasse o comportamento especificado. No exemplo acima, a criança aprende que se colocar o dedo na tomada, então levará um choque, o que reduzirá, possivelmente, a probabilidade futura de ela colocar o dedo na tomada novamente.

Entretanto, não é necessário descrever explicitamente uma contingência ou relação "se… então…" para que ela esteja em vigor e o indivíduo sofra os seus efeitos. Uma criança bem pequena, por exemplo, que ainda não desenvolveu habilidades relacionadas à linguagem, não é capaz de verbalizar as contingências e nem entende os avisos "se… então…" que seus pais lhe fornecem, porém, ela já aprende por contingências. O que ela aprende não é "se eu tocar a tomada levarei um choque", mas simplesmente aprende, direta e prontamente, a evitar tocar os dedos nas tomadas. Por isso, dizemos que

um indivíduo aprende por contingências quando as consequências decorrentes de seu comportamento são imediatas, ou seja, entram em vigor logo após a ocorrência de um comportamento, independentemente do fato de ele ser capaz de descrevê-las.

Grande parte dos comportamentos de uma criança pequena que ainda engatinha pelo ambiente da casa é aprendida por contingências, ou seja, pelas consequência diretas de seus atos. Essas consequência podem ser naturais, como levar um choque ao tocar uma tomada, ou arbitrárias, como uma palmada na mão, ou o "Não!" da mãe, estabelecendo limites claros para o comportamento de seu filho, conforme será discutido ao final deste capítulo. Outros comportamentos de crianças mais velhas e de indivíduos adultos são também quase totalmente aprendidos por contingências, como andar de bicicleta, por exemplo. Pouco adianta alguém dizer para a criança virar o guidom da bicicleta para o lado contrário ao que ela estiver caindo, a fim de manter o equilíbrio. Antes de se lembrar dessa recomendação, o tombo já poderá ter ocorrido. Nesse caso, há uma aprendizagem pelas consequência diretas e imediatas que a criança recebe após cada movimento de seu corpo, ou seja, pelas contingências.

Note que as contingências estão sempre presentes na relação entre o indivíduo e o ambiente. Tal relação pressupõe a interação entre (1) uma situação ambiental antecedente, (2) o comportamento e (3) uma situação ambiental consequente. A inter-relação entre estes três elementos constitui o que se conhece por contingências de reforço. Os dois últimos elementos já foram bastante discutidos: o segundo elemento se refere ao comportamento ou ação em si e o terceiro elemento diz respeito às consequência produzidas pelo comportamento do indivíduo. O primeiro elemento – antecedente – inclui "dicas" ambientais que nos dizem quais as condições "se… então…" que podem estar controlando a ação da pessoa, indicando a situação na qual existe a probabilidade de ela receber uma consequência, quando se comportar de determinada maneira. Por exemplo, um indivíduo terá maior probabilidade de receber um copo de água (consequência) se

disser “Dê-me um copo de água, por favor” (comportamento) na presença de alguém que possa lhe dar água (situação antecedente).

“As contingências estão sempre presentes na relação entre o indivíduo e o ambiente. Tal relação pressupõe a interação entre (1) uma situação ambiental antecedente, (2) o comportamento e (3) uma situação ambiental consequente.”

APRENDIZAGEM POR REGRAS

Como vimos, no processo de aprendizagem por contingências, consequência imediatas exercem um efeito sobre o comportamento dos indivíduos. Entretanto, o comportamento de uma pessoa também pode ser influenciado por meio de regras implícitas ou explícitas em ordens, conselhos, avisos, orientações, instruções e leis.

A utilização de orientações, conselhos, avisos, instruções como parte do processo de aprendizagem é muito comum em nossa sociedade. Constantemente, estamos seguindo regras formuladas por outras pessoas, tais como os conselhos de nossos pais, orientações dos médicos, as placas de trânsito, os manuais de instrução de eletrodomésticos ou aparelhos eletrônicos que utilizamos pela primeira vez, etc. Portanto, regras são “dicas” faladas ou escritas, explícitas ou implícitas que orientam a ação dos indivíduos, já que indicam uma condição “se…então…” vigente em determinado ambiente ou situação, sugerindo uma ação específica.

“Regras são” “dicas” faladas ou escritas, explícitas ou implícitas que orientam a ação dos indivíduos, já que indicam uma condição “se…então…” vigente em determinado ambiente ou situação, sugerindo uma ação específica.”

As regras são muito úteis nas circunstâncias em que as consequência naturais da ação não parecem ser suficientes para estabelecer ou manter a ocorrência de alguns comportamentos, tal como acontece

com o ato de estudar. As consequência naturais desse comportamento podem ser múltiplas e variadas, tais como ter informações sobre um determinado assunto, tornar-se competente, terminar uma tarefa, entre outras. Nesse caso, os professores e os pais precisam fazer uso de regras e de consequência reforçadoras artificiais como elogios, notas e prêmios para estabelecer o comportamento, conforme demonstra o exemplo a seguir:

1 – Sr. José diz para Camila: Minha filha, se você não estudar, então, vai tirar nota baixa e não passará de ano. Por isso, você precisa fazer suas tarefas escolares e estudar mais.

2 – Camila, assim, passa a estudar em casa diariamente; ao ver Camila estudando em casa, o Sr. José diz coisas do tipo: Muito bem, filha, é estudando que se aprende.

3 – Camila faz as provas e se sai bem. Dias depois, Camila recebe o resultado positivo das provas e mostra a seu pai que lhe diz: Parabéns, você estudou muito e tirou boas notas.

4 – Ao final do ano, por ter continuado a estudar, Camila consegue passar para a série seguinte. E alegre diz: Que bom! Eu passei!…

Observe que, neste exemplo, a descrição das contingências para a criança (“se você não estuda, então tira nota baixa”) e a recomendação do pai constituem regras que podem exercer algum efeito sobre o comportamento de estudar. Entretanto, verifica-se que esse comportamento também foi imediatamente seguido de consequência positivas fornecidas pelo pai quando este elogia a filha ao vê-la estudando; nesse sentido, supõe-se que a criança aprende a estudar pelas contingências presentes na situação. Notas baixas, reprovações e outras consequência desagradáveis, como sentimento negativo de fracasso, “bronca” dos pais e o afastamento de alguns colegas da turma que forem aprovados para a série seguinte estão muito distanciadas temporalmente do comportamento de estudar para exercer um efeito direto sobre isso. Essas consequência remotas são, geralmente, descritas pelos pais ou professores, ou mesmo formuladas pela própria criança, mas, por não estarem em vigor no momento em que ela está estu-

dando, constituem regras meramente descritivas das contingências. Essas regras são geralmente especificadas para levar a criança a estudar, fazendo uma espécie de ponte entre o comportamento imediato e sua consequência distante, embora a expectativa seja de que as consequência imediatas naturais do ato de estudar possam gradualmente assumir o controle da situação. Portanto, percebe-se que muitas vezes regras e contingências interagem para o estabelecimento de um comportamento.

As regras são importantes na aprendizagem inicial de vários comportamentos, tais como o de dirigir um carro. No início, esse comportamento estará quase totalmente sob o controle de regras: “Se eu pisar no acelerador, o carro anda para a frente; se pisar no freio o carro para; se eu pisar na embreagem, então poderei mudar a marcha”. Muito cedo, entretanto, as contingências experienciadas ao dirigir assumem o controle desse comportamento. Assim, constata-se que as regras são especialmente importantes nas situações em que as consequência são remotas, como no estabelecimento do comportamento de escovar os dentes, na aquisição de bons hábitos alimentares, no respeito ao código de trânsito e na aprendizagem da ética relativa às consequência de nossos atos sobre os outros.

Em geral seguimos regras estabelecidas por outras pessoas, porém também formulamos as nossas próprias regras por meio do contato direto e imediato com as contingências. Por exemplo, se um pai sempre grita com as pessoas para conseguir o que deseja, seu filho formula a seguinte regra: “Devo gritar com as pessoas para que elas façam o que eu quero”. Nesse sentido, a aprendizagem por regras está intimamente relacionada à aprendizagem por contingências, pois algumas regras são derivadas de contingências, ou seja, ao vivenciar uma situação específica, o indivíduo formula uma regra que direcionará seu comportamento futuro. Portanto, os pais também precisam estar atentos para as contingências às quais seus filhos são expostos, uma vez que, a partir das situações vividas por eles e do comportamento das pessoas que participam do seu convívio (pais, avós, tios,

primos, professores, babás etc.), eles elaboram regras de ação.

É importante ressaltar que a aprendizagem por regras não requer a exposição direta do indivíduo às contingências, permitindo um aprendizado mais rápido. Já a aprendizagem por contingências pressupõe um contato pessoal com as condições do ambiente, o que demanda um tempo maior. Nesse sentido, as regras são particularmente importantes em alguns casos cuja exposição direta às contingências pode ser prejudicial para o indivíduo. Por exemplo, uma criança não precisa ser atropelada por um carro para aprender que precisa olhar para os lados antes de atravessar uma rua; nesse caso, ela não precisa aprender por si mesma na medida em que pode se beneficiar de experiências vividas por outras pessoas e do conhecimento delas derivado. Isto não significa que a aprendizagem por regras seja mais recomendável, ou melhor, quando comparada à aprendizagem por contingências, pois sabe-se que a exposição direta às contingências – o "aprender com a experiência" - é uma condição essencial e necessária para o desenvolvimento saudável de um indivíduo.

"A aprendizagem por regras não requer a exposição direta do indivíduo às contingências, permitindo um aprendizado mais rápido. Já a aprendizagem por contingências pressupõe um contato pessoal com as condições do ambiente, o que demanda um tempo maior."

Vale ainda considerar que, para a aprendizagem por regra poder ocorrer, é necessário que o indivíduo, ao longo de sua história pessoal, tenha aprendido a seguir regras. Afinal, seguir regras é um comportamento aprendido por contingências: seguimos ou não regras, dependendo das consequência que tivemos ao segui-las ou ao deixar de segui-las. Essa noção é fundamental no processo de educação infantil, pois os pais precisam ensinar seus filhos a seguir regras para garantir que eles possam aprender outros comportamentos que provavelmente não ocorreriam, caso alguém não estivesse dizendo o que fazer e o que não fazer e o porquê, tais como tomar remédio para ficar bom, escapar de situações perigosas como brincar com fósforo, ou debruçar-se no parapeito de uma janela alta para não se machucar.

Portanto, o seguimento de regras pressupõe a necessidade de os pais estabelecerem limites claros para o comportamento de seus filhos. Entretanto, sabemos que estabelecer regras e limites não é uma tarefa fácil para os pais. Sabendo disso, passamos agora a considerar essa questão.

Estabelecer limites é ensinar à criança o que é e o que não é permitido. Por exemplo, uma criança ao sair da escola no final da manhã pede à mãe: “Por favor, compra um sorvete para mim?” A mãe estabelece um limite quando diz: "Não. O sorvete iria tirar seu apetite para o almoço." Essas palavras da mãe permitem a discriminação pela criança daquilo que é desejável e daquilo que não o é.

Os limites têm diversas funções. Uma delas é a de dar proteção e segurança à criança. Os limites protegem a criança quando são colocados com o objetivo de prevenir acidentes como nas seguintes situações: “Fique longe das tomadas; você pode levar um choque”, “cuidado ao se debruçar sobre a janela; você pode cair”.

Os limites também protegem a criança contra o excesso de culpa ou remorsos comumente associados a um mau-comportamento.

“Estabelecer limites é ensinar à criança o que é e o que não é permitido.”

“Os limites têm diversas funções. Uma delas é a de dar proteção e segurança à criança.”

Diante de uma “tolice”, os pais, ao invés de se dirigirem à criança com agressividade, acusações e críticas, precisam reconhecer os sentimentos dela e, ao mesmo tempo, impedir os seus “ataques” físicos, dizendo coisas do tipo: “Você deve estar muito zangada porque não deixei você assistir à televisão antes de terminar a tarefa, mas não pode jogar tudo no chão por causa disso”.

A falta de limites implica a ausência de consequência para o comportamento indesejável da criança, o que acarreta inúmeros pro-

blemas. Quando os limites não são estabelecidos, a criança sai ilesa das situações, o que faz com que seja quase impossível para ela prestar atenção às palavras dos outros e ouvir instruções (conselhos, sugestões etc.). Quando não consegue ouvir instruções, a criança dificilmente as segue, o que dificulta muito as suas aprendizagens e a sua capacidade de adaptação ao ambiente.

Um outro problema associado à falta de limites é a impulsividade: "Quero ter todas as coisas que eu desejar; as coisas têm que ser na hora que eu quero e do jeito que eu quero". A criança cujos pais não determinam limites para ela, jamais aprenderá a estabelecê-los para si mesma. Além disso, se nunca há limites, então, também não pode haver satisfação por tê-lo atingido e nem a sensação de ter chegado ao ponto máximo. Nesse sentido, a ausência de limites pode provocar uma ganância insaciável, associada ao lema: "Quero mais, quero mais". A pessoa viverá, então, infeliz, insatisfeita, angustiada e com a eterna sensação de que está faltando alguma coisa. Portanto, o estabelecimento de limites é fundamental para que a pessoa valorize o que já conseguiu, ao invés de considerar sempre mais importante o que ainda não tem.

Note que a inabilidade dos pais no estabelecimento de regras e limites constitui um fator que contribui para a aquisição e manutenção de comportamentos socialmente não-aceitáveis, ou seja, comportamentos considerados disfuncionais, como por exemplo, a agressividade. Assim, quando a criança tem apenas 1 ano e seus pais já não permitem, por exemplo, que ela mexa em objetos de valor ou durma tarde, ao alcançar a idade de 5 anos, será mais fácil para essa criança adquirir o hábito de não mexer em coisas alheias e de ir dormir no horário estipulado pelos pais, uma vez que ela já estará acostumada a seguir as suas regras e orientações. Logo, os limites têm que ser estabelecidos desde cedo, para que a criança possa obedecer a regras mais tarde.

Apresentaremos a seguir algumas "dicas" que podem ser úteis aos pais no estabelecimento de regras e limites.

Pense Primeiramente nos Limites que Deseja Estabelecer

É difícil estabelecer limites para o comportamento da criança, quando não temos uma opinião muito definida sobre um determinado assunto. Portanto, pense sobre os limites que você pretende estabelecer, troque ideias com seu cônjuge e outros pais, leia a respeito do assunto relacionado ao limite em questão, antes de você colocá-lo para seu filho.

Lembre-se que os limites estabelecidos possuem uma relação direta com o sistema de valores, hábitos e costumes das pessoas. Por isso, os limites variam de pessoa para pessoa, de família para família e também de acordo com a situação. Há pais que acham importante limitar o horário de ir para cama, o horário das refeições e a quantidade de refrigerantes consumidos, enquanto outros não pensam assim e são mais tolerantes.

Além disso, os limites variam de acordo com a época em que vivemos e com a idade dos filhos. Não se deve exigir, por exemplo, que uma criança de 12 anos vá para a cama no mesmo horário que uma criança de 3 anos de idade. Portanto, é fundamental que os limites estabelecidos por você possuam uma relação direta com seus valores e que eles sejam atualizados periodicamente para se adequarem à etapa de desenvolvimento de seus filhos e acompanharem as mudanças culturais.

Explicite os Limites Antecipadamente

Uma vez definidos os limites, os pais devem conversar com a criança para explicitá-los. Quando for possível, não apenas os limites, mas também as consequência do seu não-seguimento devem ser explicitados antecipadamente. Ao conhecer previamente os limites e as consequência para o seu não-seguimento, a criança sente-se mais segura, pois pode prever o que lhe ocorrerá. Os pais, por sua vez, não

precisam ameaçar a criança ou se engajar em intermináveis discussões com ela no momento em que forem cobrar o seguimento dos limites estabelecidos; eles podem simplesmente dizer à criança nesses momentos: "Você está jogando tudo no chão. Então, deve ir para o seu quarto", “Como você não estudou, então não poderá brincar”. É também importante explicitar antecipadamente os limites da nossa casa para os amigos e colegas que visitam nossos filhos.

SEJA CLARO

É necessário também que o limite seja enunciado de modo claro, para evitar ambiguidades. Se dissermos “a parede do quarto não é para ser riscada; só de vez em quando”, a criança provavelmente ficará confusa e poderá se perguntar: “Devo ou não riscar a parede?”, “quando é de vez em quando?” Portanto, a clareza dos limites é um aspecto fundamental para aumentar a probabilidade de seu seguimento pela criança.

SEJA BREVE

Além de serem claros, os pais precisam ser breves ao estabelecer os limites. Isso implica ser conciso, ou seja, ao fixar um limite, não devemos nos perder fazendo mil rodeios, ou fornecendo justificativas intermináveis a nossos filhos. Ao contrário, os limites precisam ser colocados de forma resumida, enfatizando-se apenas o ponto central da questão.

SEJA FIRME

É importante ser firme ao estabelecer limites para a criança. Os pais precisam dizer “não” de maneira decidida, sem hesitação, exibindo firmeza em suas palavras, sua postura, seu olhar e seu tom de

voz. A criança logo percebe quando a palavra “não” dos pais é acompanhada por outros indícios (postura, olhar, tom de voz) que a contradizem, expressando mais um “talvez” do que um “não”. Assim, nos casos em que os limites são estabelecidos com hesitação, a criança tende a não levá-los a sério. Além disso, se a criança notar que os pais estão inseguros, então ela irá optar pelas ações que lhes são mais recompensadoras, as quais podem ser as mais indesejáveis.

Seja Consistente

Os pais precisam ser consistentes ao estabelecer limites, ou seja, devem se comportar sempre da mesma forma em relação a determinados comportamentos de seus filhos. Por exemplo, o limite “Não se deve pular no sofá” deve ser mantido mesmo quando os pais estão de bom humor, ou estão excessivamente cansados para reagir prontamente diante dos pulos da criança no sofá. Do mesmo modo, os pais devem evitar voltar atrás, retirando um limite previamente estabelecido. De fato, os pais não devem permitir aos filhos fazer coisas que, em outras situações, não seriam permitidas, pois isto dificulta a discriminação pelos filhos daquilo que é desejável e daquilo que não o é, além de acabar reforçando o comportamento indesejável da criança.

É possível haver inconsistência quando os pais discordam quanto aos limites a serem estabelecidos para o comportamento da criança, uma vez que eles são duas pessoas diferentes, com valores, hábitos e costumes que jamais coincidem completamente. Neste caso, os pais precisam conversar para poderem definir alguns limites básicos e como vão proceder em determinadas situações. Eles precisam chegar a um consenso para evitar a exposição da criança a mensagens contraditórias ou a circunstâncias em que o pai desdiz o que a mãe diz e vice-versa, provocando confusão e insegurança na criança e a possibilidade de ela passar a manipular os pais para obter o que deseja.

Aprenda a Tolerar a Frustração e o Sofrimento de seu Filho

Os pais que não conseguem lidar com a frustração e o sofrimento de seus filhos têm dificuldades em estabelecer limites. Eles possuem uma imensa necessidade de manter as crianças felizes e, então, acham impossível desagradá-las, dizendo-lhes um "não". Entretanto, as crianças em geral percebem quando estamos preocupados pelo fato de que dizer "não" as deixe infelizes ou com raiva de nós; elas tendem a não respeitar os limites estabelecidos nestas circunstâncias. Portanto, apesar de as reações negativas das crianças dificultarem a colocação de limites, eles precisam ser estabelecidos.

Estabelecer limites é difícil, quando sentimos pena da criança e pensamos "ele deve estar tão cansado para fazer suas tarefas da escola", "coitadinho, ele foi tão doente até os cinco anos…", "ela é tão meiga e frágil" … O sentimento de pena pela criança está frequentemente associado à crença de que a criança já sofre ou sofreu o bastante ("por estar muito cansada", "por ter sido doente" e "por ser frágil e pequenina") e de que ela não deve sofrer. Entretanto, quando sofrem devido a uma frustração qualquer, as crianças aprendem que as coisas nem sempre acontecem do jeito que elas desejam, o que propicia sua adaptação ao ambiente natural, que nem sempre é completamente reforçador. Neste sentido, frustração e sofrimento são até certo ponto necessários para o desenvolvimento emocional saudável da criança.

Faça com que os Limites sejam Respeitados

De nada adianta o estabelecimento de limites se eles não forem respeitados. Portanto, os pais precisam ensinar à criança o comportamento de seguir ou respeitar os limites. Tal comportamento só pode ser aprendido pela criança que é capaz de prestar atenção e ouvir as instruções que lhe são fornecidas. Entretanto, são as consequência

que desempenham um papel fundamental na aprendizagem de qualquer comportamento. Assim, os pais podem ensinar a criança a seguir limites fornecendo-lhes consequência apropriadas.

O comportamento de seguir os limites deve ser reforçado positivamente para que sua probabilidade de ocorrência seja aumentada. Assim, os pais devem elogiar, dar atenção e afeto a seus filhos, especialmente quando eles estiverem seguindo os limites estabelecidos. Por outro lado, os pais também precisam se posicionar diante do não-seguimento de limites, fornecendo as consequência previamente estabelecidas para os casos em que os limites são desrespeitados. Dessa forma, a criança aprenderá o que é e o que não é permitido. Convém ressaltar, entretanto, que devemos evitar utilizar consequência punitivas com nossos filhos, pois, como veremos adiante, a punição traz prejuízos emocionais e, na maioria das vezes, é ineficaz.

VERIFIQUE O QUE VOCÊ APRENDEU

1. Coloque (C) para as sentenças corretas e (E) para erradas:

( ) A) A educação é um processo que envolve uma relação entre aquele que ensina e aquele que aprende. Por meio desse processo um indivíduo adquire novos comportamentos, antes inexistentes que passam a ser incorporados ao conjunto de comportamentos adquiridos ao longo de sua vida.

( ) B) A ocorrência ou não do estímulo reforçador em uma dada situação de aprendizagem tem a propriedade de aumentar ou diminuir a possibilidade de o comportamento voltar a ocorrer futuramente.

( ) C) A aprendizagem por contingências depende da exposição direta e imediata às consequência do comportamento.

( ) D) Na aprendizagem por regras os indivíduos se expõem diretamente às situações do ambiente e experienciam as consequência de seus atos.

( ) E) As contingências de reforço pressupõem uma inter-relação

entre (1) uma situação ambiental antecedente, (2) o comportamento e (3) uma situação ambiental consequente.

2. Coloque (AC) para sentenças que exemplificam a aprendizagem por contingências, (AR) para aquelas que ilustram a aprendizagem por regras e (ACR) para os exemplos de aprendizagem combinada por contingências e por regras:

( ) A) A mãe de Fábio orienta-o todos os dias para que atravesse a rua somente quando o semáforo estiver sinalizando luz vermelha e quando os carros já estiverem parando em frente a essa sinalização. Fábio segue as recomendações da mãe, evitando, com isso, futuros acidentes. Nesse exemplo está possivelmente ocorrendo.

( ) B) Marcos estava jogando bola no meio da rua juntamente com alguns colegas; de repente, ele deu um chute mais forte e acabou quebrando a vidraça da janela da vizinha, o que o deixou bastante assustado. Seus pais foram logo chamados e providenciaram o pagamento dos estragos causados pelo menino. Eles também repreenderam Marcos, falando-lhe sobre a inadequação do seu ato e a necessidade de respeitar a propriedade alheia e ainda lhe deram como castigo ficar mais de uma semana sem poder brincar com os colegas na rua. Desde então, Marcos passou a não mais participar de brincadeiras que envolvessem bola, com receio de causar novos prejuízos e ser novamente castigado.

Assim, ao experienciar as consequência diretas e imediatas de ter quebrado a janela e receber explicações de seus pais referentes ao respeito pela propriedade alheia, Marcos aprendeu que não é muito seguro brincar de bola no meio da rua. Nesse caso ocorreu ...

( ) C) Tatiana, de 3 anos, é muito teimosa. Sua mãe diversas vezes a alertou quanto ao perigo de subir na mesa da cozinha, pois poderia cair e se machucar, porém a menina não deu ouvidos à mãe e acabou caindo e se machucando. Essa experiência dolorosa de Tatiana, a ensinou que subir em mesas e lugares altos novamente pode levá-la a

cair e se machucar. Nesse caso ocorreu …

( ) D) Samuel está aprendendo a dirigir em uma autoescola. Para isso, procura seguir todas as recomendações e orientações dadas por seu instrutor de trânsito e ainda tenta relembrar os principais ensinamentos do seu manual de instrução de como dirigir com segurança, que é, aliás, sua leitura principal. Nesse caso, a aprendizagem que está ocorrendo é a …

3. Marque algumas “dicas” que podem ser úteis aos pais no estabelecimento de regras e limites:

( ) A) Pense primeiramente nos limites que deseja estabelecer

( ) B) Engaje-se em intermináveis discussões até convencer seu filho das regras a serem seguidas

( ) C) Explicite os limites antecipadamente

( ) D) Seja confuso

( ) E) Seja inseguro no estabelecimento dos limites

( ) F) Seja claro

( ) G) Se você for ausente em estabelecer os limites na educação de seus filhos contribuirá para que eles aprendam a seguir regras

( ) H) Seja consistente

( ) I) Deixe que seu filho decida sobre os limites que ele deseja respeitar

( ) J) Seja firme

( ) K) Não faça nada, caso seu filho desrespeite os limites

( ) L) Seja conciso

( ) M) Aprenda a tolerar a frustração e o sofrimento de seu filho

( ) N) Faça com que os limites sejam respeitados

Importância das Consequências Sobre o Comportamento

Você lembra de quando falamos do comportamento operante? Dizíamos, então, que este comportamento é controlado pelas suas consequência, ou seja, dependendo da consequência, um comportamento provavelmente voltará a ocorrer no futuro. Se, pelo contrário, não houver consequência nenhuma, o comportamento tenderá a se enfraquecer até que desapareça com o tempo. Falamos também que essas consequência ou eventos consequentes são chamados de estímulos reforçadores e que tais estímulos são necessários tanto para ensinar um novo comportamento como para mantê-lo. Aos eventos consequentes que aumentam a probabilidade de o comportamento ocorrer chamamos reforçadores positivos.

Assim, em função de sua importância para o aparecimento e a permanência dos comportamentos apresentados pelas pessoas, vamos, neste capítulo, estudar mais detalhadamente os eventos consequentes que aumentam a probabilidade de o comportamento vir a ocorrer e o processo do reforçamento, cuja explicação básica foi descrita no capítulo anterior.

Passaremos agora a identificar as diferentes formas de reforçamento que, de acordo com as situações vivenciadas pelas pessoas, podem ser classificadas como positivas ou negativas. A seguir, veremos cada uma delas.

As Diferentes Formas de Reforçamento

Reforçamento Positivo

O reforçamento positivo consiste na apresentação de um reforçador positivo, ou seja, qualquer recompensa, ganho ou acréscimo de algo que seja considerado bom para o indivíduo, fornecido logo após este apresentar um comportamento determinado. Ou seja, após apresentar um comportamento qualquer, a pessoa tem como consequência algo que considera bom para si.

"O reforçamento positivo consiste na apresentação de um reforçador positivo, ou seja, qualquer recompensa, ganho ou acréscimo de algo que seja considerado bom para o indivíduo, fornecido logo após este apresentar um comportamento determinado."

Por exemplo:

1 – Camila chegou da escola e mostrou a D. Eliana o boletim com boas notas. Camila disse: Olha mãe, tirei um notão na escola… Olha! Olha!…

2 – A mãe elogiou e a presenteou com um livro

Nesse exemplo, o bom desempenho de Camila foi reforçado positivamente pelo fornecimento do elogio por parte da mãe e pelo livro que recebeu.

Em relação aos reforçadores positivos, existem aqueles que têm propriedades positivas, ou seja, cuias consequência são naturalmente positivas, enquanto outros se tornam reforçadores com os repetidos contatos com estes. Os primeiros são chamados de reforçadores naturais, enquanto que os últimos são chamados de reforçadores condicionados.

Os reforçadores naturais são aqueles que decorrem do comportamento do indivíduo, estando presentes na vida cotidiana, sem necessitar da intervenção de terceiros, ou seja, o reforçador natural é típico do ambiente natural. Por exemplo, uma pessoa que lê um poema e sente prazer em lê-lo, sem que haja necessidade de outra pessoa para elogiá-la ou dar-lhe um presente porque estava lendo. Assim, o reforço, no caso de quem gosta de ler, é a própria leitura; logo, se é reforçador ler, então, esse comportamento se fortalecerá, independentemente de ter recebido reforçadores de outras pessoas. Outros exemplos de reforçadores naturais são o alimento e a água.

Já os reforçadores condicionados surgem quando um estímulo que não é originalmente reforçador se torna reforçador por meio de repetidos contatos com um outro estímulo que o seja. Nesse sentido, o poder reforçador pode ser adquirido por qualquer estímulo que esteja presente no momento em que ocorrer um estímulo originalmente reforçador. Por exemplo, se na maioria das vezes em que cumprimentamos uma pessoa que nos trata com carinho e atenção (estímulo originalmente reforçador) ela estiver usando o mesmo perfume (estímulo originalmente não-reforçador) é provável que aquele perfume se torne um reforçador condicionado para nós, já que estava presente no momento em que entramos em contato com o estímulo reforçador (pessoa carinhosa e atenciosa).

Os reforçadores condicionados são com frequência o produto de contingências naturais. Entretanto, quando os reforçadores condicionados são sociais, ou seja, envolvem a intervenção de uma segunda pessoa, eles são chamados de reforçadores arbitrários.

Os reforçadores arbitrários são aqueles que exigem necessariamente a intervenção direta de outra pessoa, ou seja, o indivíduo se comporta de forma que as consequência são liberadas por outra pessoa. Além disso, em geral, esses tipos de reforçadores vão adquirindo sua função a partir de vários contatos.

Entre os reforçadores arbitrários estão os reforçadores materiais e os sociais. Os materiais, em geral, são mais utilizados e eficazes

com as crianças, como por exemplo: comidas, bebidas, jogos, roupas etc. Os reforçadores sociais são, no entanto, os reforçadores mais comuns e englobam elogios, expressões faciais, contato físico (beijos, afagos e carinhos). Perceba que tanto os reforçadores materiais como os sociais exigem a mediação de outras pessoas. No exemplo citado acima, o livro é um tipo de reforçador material, enquanto que o elogio da mãe é um tipo de reforçador social.

Para esclarecer melhor, perceba a diferença entre os exemplos seguintes:

Exemplo 1:

1 – Para sair de casa, em um dia muito frio, D. Eliana pediu que Camila colocasse uma blusa de mangas compridas para que ela no sentisse frio; no entanto, Camila recusou. S. Eliana falou: Filha, vista esta blusa de mangas, pois está frio lá fora.

2 – Sua mãe lhe disse que, se ela colocasse uma blusa mais quente, então, ganharia um livro que há muito tempo desejava.

3 – Assim, a menina colocou a blusa e as duas puderam sair.

Exemplo 2:

1 – Em um dia muito frio, Carlos procurou uma camisa mais quente para poder sair de casa.

2 – Assim, sentiu-se aquecido e saiu confortavelmente para o colégio.

Perceba que no Exemplo 1 o reforçador foi arbitrário (livro), enquanto que, no Exemplo 2, o reforçador foi natural (sentir-se aquecido).

Você pode estar se perguntando qual a necessidade de saber a diferença entre reforçadores arbitrários e naturais, não é? Bem, o importante de saber essa diferença é notar que a eficácia desses tipos de reforçadores é diferente. Embora os reforçadores arbitrários sejam importantes, a finalidade primeira é atender às necessidades de quem está liberando os reforços e, além disso, limita os comportamentos reforçados às circunstâncias imediatas, ou seja, fica mais difícil que o

comportamento volte a ocorrer em outras situações e diante de outras pessoas. Já os reforçadores naturais estimulam a flexibilidade comportamental e independem de uma pessoa específica para liberá-lo; assim, possuem efeitos mais duradouros e, como são típicos dos comportamentos, são encontrados em muitas situações.

Logo, embora os reforçadores arbitrários possam ser utilizados, os reforçadores sociais devem ser preferidos aos materiais, pois uma utilização deliberada de reforçadores materiais pode dar origem a uma relação de troca, o que consideramos ser negativo para o bom desenvolvimento emocional e social da criança.

Além disso, os pais devem utilizar diferentes estímulos reforçadores, uma vez que, se um único reforçador estiver sendo fornecido, ele pode perder a sua propriedade reforçadora. Assim, os pais devem fornecer diferentes reforçadores para seus filhos, intercalando reforçadores sociais com reforçadores materiais.

"As pessoas apresentam diferenças individuais e, assim, o que é reforçador para uma pessoa pode não ser para outra."

É importante também que os pais reconheçam que as pessoas apresentam diferenças individuais e, assim, o que é reforçador para uma pessoa pode não ser para outra. Nós aprendemos a conhecer aquilo que é bom para nós de acordo com as nossas experiências de vida, que variam de uma pessoa para outra. Por isso, observe seu filho e aprenda de que ele gosta. Assim, você terá mais sucesso ao utilizar o processo de reforçamento.

"O carinho destaca-se como um poderoso reforço que se manifesta na forma de expressões de afeto por parte de pessoas significativas."

Convém ressaltar ainda que o carinho destaca-se como um poderoso reforço que se manifesta na forma de expressões de afeto por parte de pessoas significativas, notadamente os sentimentos positivos

dos pais em relação à criança. De fato, a criança, assim como todo ser humano, tem necessidade de afeto, reconhecimento e aprovação (reforços positivos), os quais obtêm principalmente por meio de suas interações com seus pais. Por isso, os pais precisam expressar sentimentos positivos em relação a seus filhos.

"Estímulos reforçadores ou consequência positivas aumentam a probabilidade de ocorrência de comportamentos desejáveis."

Estímulos reforçadores ou consequência positivas aumentam a probabilidade de ocorrência de comportamentos desejáveis. Entretanto, tais comportamentos são algumas vezes não-reforçados pelos pais, pois, infelizmente, a regra em muitas famílias é que, desde que a criança não faça "nada" (isto é, nada aversivo a outros), o comportamento deve ser ignorado. Ora, se a única forma de obter uma resposta dos pais é por comportamentos negativos, então estes comportamentos são reforçados porque obtêm a recompensa da atenção e, portanto, são repetidos. No caso extremo, uma criança começa a compreender que apenas sendo má, difícil ou "tola" pode receber o amor que deseja.

Reforçamento Negativo

Pense bem: na sua vida existem só coisas boas e agradáveis? Então, o que você faz quando alguma coisa está incomodando você? Você, provavelmente, tenta acabar com o que é ruim, não é?

Por exemplo, quando você está com fome e sua barriga está doendo, você vai comer algo para acabar com esse incômodo, não é mesmo? Logo, toda vez que sua barriga dói por causa de fome, você vai procurar comida, não é? Esse seu comportamento de procurar comida é assim reforçado porque acabou com seu desconforto.

É dessa forma que ocorre o reforçamento negativo, ou seja, o reforçamento negativo ocorre quando agimos de maneira a retirar ou

afastar alguma coisa que não é boa (estímulo aversivo). Este comportamento específico que acaba com o que é ruim é que será fortalecido.

"O reforçamento negativo ocorre quando agimos de maneira a retirar ou afastar alguma coisa que não, é boa (estímulo aversivo)."

Vamos ver melhor através do exemplo abaixo:

1 – Sr. José está lendo e pede, gentilmente, para que as crianças façam silêncio, porém, elas continuam fazendo barulho. E o Sr. José diz: Por favor, crianças, brinquem sem fazer muito barulho, pois eu estou lendo. Carlos fala: Agora é minha vez! E Camila diz: Não, é minha!

2 – Então, o Sr. José, que está incomodado com o barulho, pois não consegue ler, diz às crianças que brinquem no pátio, onde poderão fazer barulho. E aborrecido diz: Agora chega! Vão brincar no pátio, pois não consigo ler com esse barulho!

3 – Assim, o Sr. José consegue eliminar o barulho produzido pelas crianças (situação que lhe causa incômodo ou aversão), podendo ler.

Você percebeu o que aconteceu? Provavelmente, da próxima vez em que as crianças estiverem fazendo barulho, o Sr. José dirá para as crianças brincarem no pátio, eliminando assim, o barulho que o incomoda. Isso acontece porque as crianças, ao atenderem a solicitação firme e consistente do Sr. José, reforçaram negativamente o seu comportamento, pois dizer para as crianças que brinquem no pátio (comportamento), de forma segura, fez com que as crianças mudassem de ambiente, eliminando o barulho (consequência).

O Sr. José também poderia gritar com as crianças para eliminar o barulho; gritando, ele possivelmente conseguiria livrar-se do ruído de forma imediata. Portanto, poderíamos afirmar que o comportamento de gritar do Sr. José seria reforçado negativamente, pois o reforçamento negativo só é chamado assim pelo fato de que um comportamento qualquer remove (diminui) algo de ruim, mas não produz

(adiciona) algo de bom, como é o caso do reforçamento positivo.

"O reforçamento negativo só é chamado assim pelo fato de que um comportamento qualquer remove (diminui) algo de ruim, mas não produz (adiciona) algo de bom, como é o caso do reforçamento positivo."

Entretanto, é necessário adotar comportamentos mais adequados do que gritar com as crianças para que elas colaborem com as necessidades do ambiente em que vivem. Gritar não é o comportamento mais indicado para adotarmos nas relações com os nossos filhos. Acredita-se que enfrentar situações difíceis, propondo acordos entre adultos e crianças, entre pais e filhos, é a forma mais adequada e que traz menos prejuízo a ambas as partes, contribuindo para a manutenção das relações e da comunicação mais positiva.

Para que você entenda ainda melhor, observe o esquema abaixo:

BARULHO DAS CRIANÇAS (estímulo negativo) => PAI DIZ PARA BRINCAREM NO PÁTIO (Comportamento) ELIMINAÇÃO DO BARULHO (Consequência)

O comportamento do pai de dizer para as crianças irem para o pátio foi reforçado negativamente porque retirou o estímulo aversivo, ou seja, algo de ruim.

Você achou complicado? Então, leia novamente a seção anterior porque é importante que você entenda o reforçamento negativo, uma vez que muitos de nossos comportamentos são reforçados dessa forma.

Quer ver? Pense no seu dia a dia e preencha o quadro a seguir.

A – Uma coisa que você não gosta que aconteça ou não gosta de fazer:

B – O que você faz para acabar ou evitar isso?

C – Qual é a consequência?

Provavelmente, você se comporta muitas vezes de forma a interromper ou evitar algo que lhe é desagradável tal como especificou no

item B. Essa sua ação foi fortalecida pelas consequência que você teve no passado ao agir dessa maneira! Portanto, pode-se afirmar que o reforçamento negativo, assim como o positivo, aumenta a probabilidade de um comportamento aparecer no futuro.

Convém ressaltar que, às vezes, um mesmo comportamento pode produzir mais do que um tipo de consequência. Por exemplo, numa sala de aula, o comportamento da professora de "dar uma bronca" no aluno quando este se comporta mal, pode ser reforçado negativamente quando o aluno logo fica quieto. Entretanto, levar uma "bronca" da professora pode ser um evento aversivo (consequência negativa), mas também pode ser uma forma de "atenção" (consequência positiva) valiosa para a criança e difícil de conseguir. Assim, uma "bronca" tanto pode ser uma punição como pode funcionar como um evento reforçador positivo.

"O reforçamento negativo, assim como o positivo, aumenta a probabilidade de um comportamento aparecer no futuro."

Esquemas de Reforçamento

Já vimos que quando uma pessoa executa qualquer ação, esta pode ser seguida de uma consequência e, geralmente, a apresentação dessa consequência ocorre de acordo com certas condições. Tais condições são importantes para explicar o comportamento de uma pessoa. A essas condições que especificam o momento em que o comportamento será reforçado chamamos de esquemas de reforçamento.

"Essas condições que especificam o momento em que o comportamento será reforçado chamamos de esquemas de reforçamento."

Há dois tipos principais de esquemas de reforçamento: o contínuo e o intermitente. Vejamos suas características a seguir.

Reforçamento Contínuo

O reforçamento contínuo consiste na apresentação de um estímulo reforçador toda vez que a pessoa apresenta um comportamento específico. Ou seja, todo comportamento X do indivíduo é seguido de um reforçador Y.

"O reforçamento contínuo consiste na apresentação de um estímulo reforçador toda vez que a pessoa apresenta um comportamento específico."

Por exemplo:

1 – Cíntia vai ao shopping com D. Eliana.

2 – Cíntia pede para se divertir nos brinquedos, pois sabe que a mãe sempre deixa.

3 – Como D. Eliana consentiu, Cíntia vai brincar alegremente.

4 – Alguns dias depois, D. Eliana leva Cíntia novamente ao shopping e a menina pede novamente para a mãe deixá-la ir para os brinquedos.

Perceba que o comportamento de solicitar à mãe para se divertir nos brinquedos é reforçado continuamente, pois toda vez que Cíntia o faz, ela consegue o que quer, ou seja, cada ação de Cíntia (solicitar para ir brincar) é seguida pelo estímulo reforçador (ir brincar).

Em relação a esse esquema, é interessante destacar que é raro que ele aconteça naturalmente na nossa vida cotidiana. Podemos tentar lembrar algum comportamento que toda vez que ocorra seja reforçado? Por exemplo, toda vez que você diz "Bom dia!" para uma pessoa, você recebe resposta? Provavelmente não; o que geralmente ocorre é que algumas pessoas o cumprimentam e outras, não. Então, na verdade, o esquema de reforçamento mais comum na vida diária é o esquema de reforçamento intermitente, o qual veremos a seguir.

Reforçamento Intermitente

O reforçamento intermitente acontece quando o estímulo reforçador é apresentado em algumas ocasiões, mas não em outras. Ou seja, após a ocorrência de um comportamento, este pode ser seguido por um reforçador em um dado momento, mas não em outro.

"O reforçamento intermitente acontece quando o estímulo reforçador é apresentado em algumas ocasiões, mas não em outras."

Vamos observar o exemplo seguinte:

1 – Sr. José faz sinal para o ônibus. Ele diz: Ah! Lá vem o meu ônibus.

2 – O ônibus não para. E Sr. José grita bravo: DROGA!

3 – Sr. José faz sinal para outro ônibus.

4 – O ônibus para e Sr. José pode ir para casa.

Veja que fazer sinal com a mão (comportamento), às vezes, faz com que o ônibus pare (consequência), o que reforça o comportamento do indivíduo de continuar fazendo o sinal. Porém, em outras ocasiões, o ônibus não para mediante o sinal da pessoa. Nesse caso, não há reforçamento.

Nesse último caso, como poderíamos explicar o fato de o indivíduo continuar a fazer o mesmo sinal, se esse comportamento não foi reforçado? Isso ocorre porque, na realidade, uma vez que seu comportamento foi reforçado no passado, o indivíduo espera receber o reforço (ônibus que para) novamente, por isso "insiste" nesse comportamento, mesmo que não obtenha êxito durante algum tempo, pois espera sempre obter o reforço na próxima tentativa. Dessa forma, o comportamento mantido sob esse tipo de esquema é durável, resistindo às tentativas de eliminá-lo, embora isso seja possível.

Saber as características dos esquemas de reforçamento é imprescindível para os pais quando desejam que um determinado comportamento apareça e se mantenha. Quando se quer ensinar alguma coisa a alguém, deve-se utilizar o reforçamento contínuo até que o comporta-

mento esteja mais estável. Então, deve-se começar a utilizar o reforçamento intermitente para manter o comportamento de forma mais duradoura. Logo, o reforçamento contínuo deve ser utilizado até que o comportamento esteja bastante consistente; só então é que se pode passar para o reforçamento intermitente.

"Quando se quer ensinar alguma coisa a alguém, deve-se utilizar o reforçamento contínuo até que o comportamento esteja mais estável. Então, deve-se começar a utilizar o reforçamento intermitente para manter o comportamento de forma mais duradoura."

Veja que isso não quer dizer que o reforçamento contínuo não possa ser utilizado com sucesso para a manutenção de um comportamento, porém sabemos que reforçar todo e qualquer comportamento de forma contínua é quase inviável. É importante que os pais saibam que os reforços fornecidos tardiamente, como resultado de promessas, tais como uma bicicleta no final do ano, caso a criança passe de série na escola, não têm tanta eficácia sobre o comportamento imediato da criança, pois demorarão muito para serem obtidos. Por isso, caso os pais optem por fazer promessas a serem cumpridas a longo prazo, é necessário que elas sejam acompanhadas do fornecimento de reforços de forma contínua. Tais reforços podem ocorrer na forma de elogios e/ou valorização de comportamentos apropriados da criança, como estudar e sair-se bem em testes e trabalhos, o que levaria ao objetivo final, que é passar de ano. Do contrário, somente a promessa de ganhar a bicicleta no final do ano não é o suficiente para manter o comportamento da criança para tirar boas notas.

VERIFIQUE O QUE VOCÊ APRENDEU

1. Complete as sentenças seguintes de acordo com as palavras abaixo:

A) manterá / reforçando / fortalecerá / maior

Uma mãe e um pai que dão atenção e elogios ao filho logo após este tomar a iniciativa de fazer seu dever de casa estão ..... o comportamento de estudar da criança. Este comportamento do filho de estudar, à medida que for reforçado, se.....mais ainda e se ..... em função das consequência fornecidas por seus pais ou pessoas significativas em sua vida (professores, tios, avós etc.). Por isso, em situações semelhantes, principalmente quando seus pais estiverem presentes existe uma possibilidade ..... de o menino voltar a apresentar novamente o comportamento de estudar.

B) abraços / apareça / atenção / comportamento / beijos

Os reforçadores positivos de ordem material não são as únicas formas de recompensa capazes de fazer com que um comportamento ..... e se fortaleça. Há outros tipos de reforçadores tão mais eficazes e poderosos, chamados reforçadores sociais, como: ....., ... , ... etc., que são reforçadores poderosos e podem ser apresentados como consequência positiva a um determinado ..... .

C) comportamento / recompensa / ganho

O reforçamento positivo significa o recebimento de um .....ou....., que é fornecido ao indivíduo, logo após este apresentar um determinado .....

D) desagradável /aumento

O reforçamento negativo acontece quando há ..... de um

comportamento que remove um evento ..... .

E) aumentam / negativo / reforçamento / positivo / produz / retira

Tanto o reforçamento ..... quanto o reforçamento ....., ... a probabilidade de o comportamento voltar a ocorrer no futuro, em situações semelhantes. A diferença é que o ..... negativo ..... um evento desagradável, enquanto que o reforçamento positivo ..... um estímulo reforçador.

2. Identifique o esquema de reforçamento que está sendo utilizado e complete quando necessário com as palavras abaixo:

mantendo / intermitente / contínuo

A) Todas as vezes que Guilherme chora no berço, sua mãe o pega no colo, dando-lhe carinho e atenção. Neste exemplo, está ocorrendo o esquema de reforçamento ..... .

B) Quando Sara faz birra, às vezes, sua mãe cede, dando à filha o que ela quer e, em outras ocasiões, ela se mantém irredutível e não fornece o reforço à criança. Nesse caso, o comportamento de birra da criança está sendo reforçado dentro do esquema de reforçamento ..... . No entanto, inadvertidamente, a mãe de Sara está fortalecendo e ..... o comportamento indesejado de birra da filha.

Os Processos Presentes no Aprendizado dos Comportamentos

Você já sabe que as pessoas aprendem a se comportar de diferentes formas, por meio das regras e das contingências. Também já percebeu a importância dos antecedentes e das consequência para que o comportamento seja adquirido e mantido. Além disso, vimos também as diferentes maneiras de se reforçar um comportamento. Agora, iremos falar sobre alguns processos que acompanham as formas de aprendizagem descritas anteriormente e que ocorrem constantemente na nossa vida diária, mas para os quais não atentamos, por não conhecê-los formalmente.

Comportamento de Fuga e de Esquiva

O primeiro processo que veremos tem relação direta com o reforçamento negativo, já que podemos dizer que tal tipo de reforçamento ocorre sempre que uma pessoa foge ou se esquiva de um evento ruim. A esse comportamento que foi reforçado negativamente, pois tem como finalidade a eliminação de uma situação considerada ruim para o indivíduo, é que nós chamamos de comportamento de fuga ou de esquiva.

No dia a dia, deparamo-nos com situações desagradáveis que não gostaríamos de vivenciar; por isso, os comportamentos de fuga e de esquiva são importantes para evitar tais situações. Vejamos cada um deles.

COMPORTAMENTO DE FUGA

Dizemos que o comportamento é de fuga quando uma pessoa entra em contato com algo ruim e age de determinada forma para eliminar o que é desagradável.

"O comportamento é de fuga quando uma pessoa entra em contato com algo ruim e age de determinada forma para eliminar o que é desagradável."

Olhe o exemplo:

1 – Júnior acorda e começa a chorar muito. D. Eliana deitada na cama ao lado do Sr. José diz: Opa! O Júnior acordou...

2 – D. Eliana tira o bebê do berço para que não incomode as pessoas que estão dormindo.

3 – Júnior para de chorar.

Observe o esquema:

JÚNIOR CHORA AO ACORDAR (Estímulo aversivo para D. Eliana) → D. ELIANA O RETIRA DO BERÇO (Comportamento de Fuga – reforçado negativamente) → JÚNIOR PÁRA DE CHORAR (Consequência)

Veja que D. Eliana já está exposta a uma situação aversiva (choro do bebê) e o comportamento de retirar Júnior do berço faz com que a situação realmente acabe, aumentando a probabilidade de esse comportamento de D. Eliana (tirar o bebê do berço) voltar a ocorrer. Por outro lado, o comportamento de chorar de Júnior é reforçado positivamente, pois o bebê sai do berço; assim, em ocasiões futuras, se ele chorar, provavelmente terá como consequência sair do berço.

Comportamento de Esquiva

Dizemos que o comportamento é de esquiva quando a pessoa age de maneira a evitar a ocorrência de um evento ruim. Ou seja, antes que o evento desagradável ocorra, a pessoa já se comporta para evitá-lo.

"O comportamento é de esquiva quando a pessoa age de maneira a evitar a ocorrência de um evento ruim. Ou seja, antes que o evento desagradável ocorra, a pessoa já se comporta para evitá-lo."

Olhe o exemplo:

1 – Júnior acorda. Fica deitado no berço brincado e dizendo GUGU DADÁ!, enquanto seus pais dormem.

2 – D. Eliana tira o bebê do berço. Embala-o no colo cantando músicas de ninar.

Perceba que, diferentemente do exemplo anterior, D. Eliana tira Júnior do berço logo que ele acorda e, assim, evita que ele chore. Note que D. Eliana já sabia, devido à sua história passada, que sempre que o bebê acordava no meio da noite, ele chorava. Podemos dizer que acordar era um sinal de que o bebê iria chorar.

Assim, falamos que, na esquiva, sempre ocorre um fato que sinaliza algo que ainda vai ocorrer. No entanto, é interessante lembrar que o sinal não precisa ser algo concreto, como um som ou uma luz, por exemplo. O sinal indica que um evento já ocorreu em algum momento da vida de alguém e antecedeu a situação desagradável que, agora, se quer evitar. No exemplo citado, se outra mãe visse o bebê acordar, talvez não o tirasse do berço porque não saberia que ele iria chorar. Aqui, como você lá deve ter observado, ressalta-se que a história passada das pessoas envolvidas na situação é essencial, pois só quem já viveu esta experiência é que saberá como se comportar adequadamente.

"O comportamento de esquiva pode se manter indefinidamente… Isso ocorre em função do efeito da história passada, que explica

o fato de que o indivíduo continua agindo como se uma situação original aversiva (ou difícil) ainda pudesse ocorrer quando ele se comportasse, o que o levaria a sofrer ao entrar de novo em contato com esta situação desagradável."

É importante esclarecer que o comportamento de esquiva pode se manter indefinidamente, mesmo que a situação original da qual o indivíduo queria se esquivar se modifique com o passar do tempo, transformando-se em uma nova situação, menos aversiva ou até reforçadora. Isso ocorre em função do efeito da história passada, que explica o fato de que o indivíduo continua agindo como se uma situação original aversiva (ou difícil) ainda pudesse ocorrer quando ele se comportasse, o que o levaria a sofrer ao entrar de novo em contato com esta situação desagradável. Assim, o indivíduo é reforçado por evitar tal situação.

Vemos muito isso quando evitamos contatos com uma pessoa que, no passado, costumava entrar em atrito em seus relacionamentos de amizade. Mesmo que, com o passar do tempo, essa pessoa tenha mudado sua maneira de agir, ela pode continuar a ser evitada pelos outros. Nesse sentido, podemos dizer que o comportamento de esquiva nos impede de testar a realidade. E, se não nos arriscamos a testar a realidade, expondo-nos a ela, jamais poderemos verificar se a situação contínua a mesma ou sofreu modificações.

MODELAÇÃO

Outro processo presente no nosso aprendizado diário é a modelação. Ela ocorre sempre que há fornecimento de um exemplo que pode ser imitado e sempre que, a partir dessa imitação, o observador aprende novos comportamentos.

É fácil verificar como as crianças constantemente imitam seus pais ou outras pessoas que elas consideram significativas. Observe as crianças interagindo em suas brincadeiras, principalmente quando elas assumem os papéis dos próprios pais, e perceba que muito de

suas ações são semelhantes às de seus pais. Por isso, a modelação é um processo muito importante na aprendizagem infantil.

Não obstante seja muito importante para as crianças, a modelação também ocorre com os adultos. Perceba que alguns atores de novelas, ao lançarem novos estilos de moda, são imitados por muitos telespectadores na sua maneira de vestir, de falar e de agir. Nesse caso, a modelação ocorre, principalmente se o astro é frequentemente bem-sucedido em seus comportamentos, obtendo status, fama e reconhecimento da crítica. Entretanto, uma vez que as crianças estão sujeitas ao processo de aprendizagem via modelação, é aconselhável que os pais mantenham um espaço aberto para um diálogo crítico e construtivo sobre os ídolos, pessoas famosas que seus filhos admiram e tendem a imitar. Vamos ver então o que é a modelação.

Um comportamento é aprendido por modelação quando passa a ocorrer a partir da observação da forma de agir de uma outra pessoa; ou seja, um indivíduo, ao observar uma outra pessoa se comportando, pode passar a agir de maneira semelhante, especialmente quando constata que a ação da pessoa observada faz com que ela ganhe algo com isso ou a leva a conseguir o que deseja.

"Um comportamento é aprendido por modelação quando passa a ocorrer a partir da observação da forma de agir de uma outra pessoa."

Assim, quando o comportamento observado é recompensado, aumenta a probabilidade de que a pessoa que observou a ação venha a agir da mesma forma ou de maneira semelhante, visando receber os mesmos benefícios. Portanto, pode-se dizer que uma pessoa, ao se comportar, serve de modelo para uma outra e esta passa a agir conforme o que observou, aprendendo por imitação as possibilidades de ser recompensada ou não, assim como acontece com o indivíduo tomado como exemplo ou imitado. Veja o que mostra a situação abaixo:

1 – Carlos vê seus pais brigando e gritando um com o outro frequentemente.

2 – Com o tempo, Carlos começa a brigar e gritar, tanto em casa como com os seus amigos, na rua, na escola, na praça.

É bom lembrar que os pais, professores, tios ou outras pessoas significativas ensinam muitas coisas às crianças sem perceberem; isso porque eles servem como modelos para as crianças. Os adultos devem tomar muito cuidado com suas atitudes, pois, se forem bons modelos, estarão dando bom exemplo para os filhos; caso contrário, estarão inadvertidamente ensinando "maus" comportamentos às crianças. Lembre-se: antes de exigir, sirva de exemplo!

"Os pais, professores, tios ou outras pessoas significativas ensinam muitas coisas às crianças sem perceberem; isso porque eles servem como modelos para crianças."

GENERALIZAÇÃO

Você já imaginou se nós tivéssemos que aprender, a cada nova situação, como deveríamos nos comportar? Levaria muito tempo e, provavelmente, teríamos tantas consequência ruins quanto boas, até que aprendêssemos o comportamento adequado, não é? Entretanto, há um mecanismo que abrevia o processo de aprendizagem: a generalização.

Assim, a generalização é o processo pelo qual um indivíduo aprende que um comportamento que ele apresentou e que foi reforçado, no passado, em uma dada situação, também pode ser reforçado em situações semelhantes no futuro, embora não sejam exatamente iguais. Em outras palavras, a generalização seria o processo por meio do qual o indivíduo reconhece, na situação atual, algum elemento em comum que lhe lembre uma outra situação anterior na qual ele fora reforçado; esse elemento similar entre as duas situações (passado e

presente) indica ao indivíduo a possibilidade de ele ser reforçado novamente.

"A generalização é o processo pelo qual um indivíduo aprende que um comportamento que ele apresentou e que foi reforçado, no passado, em uma dada situação, também pode ser reforçado em situações semelhantes no futuro."

Entenda, assim, que, quando se diz "situações semelhantes", isso não significa que haja possibilidade de o comportamento do indivíduo ser reforçado no mesmo local ou ambiente em que o comportamento ocorreu e em que foi reforçado pela primeira vez, mas significa que a ação do indivíduo que foi reforçada anteriormente tenderá a ocorrer de novo em ambientes diferentes, mas que tenham, de alguma forma, algo de semelhante (não apenas físico!) com aquele ambiente original em que o comportamento do indivíduo foi reforçado. Então, pode-se dizer que o indivíduo age de forma similar em ambientes que são, na verdade, diferentes.

Por exemplo, digamos que os pais fortaleçam o choro de uma criança, dando-lhe atenção ou dando-lhe o que ela quer sempre que ela manifesta o comportamento de chorar diante deles (mãe e pai seriam o ambiente neste caso). Dessa forma, ela tenderá a se comportar assim com outros adultos, ou seja, na presença de outros adultos, a criança começará a chorar para obter o que deseja. Veja que a criança está generalizando diante da classe adultos, então, pode-se dizer que: estar na presença de outros adultos é o elemento que está presente na situação atual que tem algo de similar com a situação na qual a criança foi anteriormente reforçada. Dessa forma, na presença de qualquer adulto, a criança chora para conseguir o que deseja. A esse processo damos o nome de generalização, ou seja, a criança aprende que seu comportamento, que foi reforçado em certas ocasiões passadas, tem possibilidade de ser reforçado novamente em outras situações, porque a criança percebe que há alguma semelhança nas situações e age da mesma forma, aumentando a probabilidade de obter o estímulo re-

forçador como na situação original.

Vejamos um exemplo ilustrativo:

1 – Cíntia pede pipoca para Sr. José. Cíntia diz: Pai, me dá pipoca… Sr. José responde: Não, minha filha. Já é quase hora do almoço.

2 – Ao perceber que seu pai não vai fornecer o que ela solicitou, Cíntia começa a chorar, gritando que quer a pipoca. Cíntia grita: Eu quero pipooooca!!!

3 – Depois de algum tempo, diante da insistência e do choro de Cíntia, Sr. José entrega a pipoca para a filha.

4 – No futuro, o comportamento de chorar e gritar de Cíntia começa a se generalizar e a ocorrer na presença de outros adultos além do pai.

5 – Caso estes outros adultos também reforcem o comportamento da criança, este será ainda mais fortalecido e a probabilidade de voltar a ocorrer será maior.

Aqui, vale ressaltar que, apesar de utilizarmos exemplos nos quais houve o aprendizado de comportamentos indesejáveis, podemos afirmar que os comportamentos aprovados e desejados socialmente também são aprendidos pelos mesmos processos.

Quando uma criança faz psicoterapia na abordagem comportamental, um dos objetivos fundamentais do terapeuta é fazer com que os resultados obtidos dentro do consultório se transfiram (sejam generalizados) para outros ambientes, de modo que ela consiga compreender os problemas do dia a dia e passe a lidar melhor com eles.

Discriminação

Em relação ao exemplo de Cíntia, acima citado, você poderia se perguntar: o que aconteceria se os outros adultos não reforçassem o comportamento de chorar de Cíntia? Bem, poderíamos dizer que Cíntia poderia perceber (aprender) que, com seu pai, ela consegue o que

quer, chorando, mas não com outros adultos; esse é o princípio da discriminação!

Nós aprendemos que não devemos gritar em uma sala de aula, mas que podemos fazê-lo em um jogo de futebol. Você já pensou o quanto seria complicado se nós não aprendêssemos a nos comportar de forma diferenciada, de acordo com os diversos ambientes e pessoas? Provavelmente, estaríamos expostos a situações muito desagradáveis.

É nesse sentido que a discriminação é importante, pois, a partir desse procedimento, aprendemos a nos comportar de acordo com a maior possibilidade de receber o estímulo reforçador.

Discriminação seria, então, o processo pelo qual o indivíduo se comporta diferencialmente, de acordo com as variadas situações que são vivenciadas por ele. Essa aprendizagem discriminativa requer que a pessoa passe por diversas situações e que, a partir das consequência recebidas, aprenda a identificar e diferenciar quais as situações em que há maior possibilidade de serem reforçadas e quais as que não oferecem nenhuma chance de receber o estímulo reforçador.

"Discriminação seria, então, o processo pelo qual o indivíduo se comporta diferencialmente, de acordo com as variadas situações que são vivenciadas por ele."

Vamos aprofundar um pouco mais a noção de discriminação! Bem, você já deve ter visto, por exemplo, uma criança que está se comportando muito bem, até que um dos pais chega. Então, a criança muda de comportamento, às vezes, tornando-se "birrenta", não é? Isso acontece porque a criança já discriminou que um de seus pais lhe permite fazer tudo o que deseja, sempre que apresenta o comportamento de birra. Dessa forma, o estímulo que indica à criança a possibilidade de seu comportamento ser reforçado é a presença de um dos pais. A criança, então, discriminou que na presença de um dos pais, ao se comportar de forma birrenta, ela é reforçada, e na presença do outro, não. Assim, os elementos que fornecem o indicativo da

possibilidade do recebimento ou não de um reforço são os próprios estímulos presentes na situação que o indivíduo está vivenciando.

Voltemos ao exemplo de Cíntia, para ilustrar melhor o que estamos dizendo.

1 – O pai de Cíntia teve que sair e a deixou na casa dos tios. Sr. José disse aos tios de Cíntia: Vou deixar Cíntia um pouco aqui.... A tia respondeu: Tudo bem, ela pode ficar brincando com a prima dela.

2 – Após um bom tempo de brincadeira com a prima, Cíntia encaminhou-se para os tios, pedindo-lhes pipoca; seus tios lhe negarem tal pedido, explicando a menina que o jantar seria servido em alguns minutos. Cíntia brincava com a prima, enquanto a Tia lavava louça na pia, até que Cíntia diz: Tia, me dá pipoca. A Tia responde: Estou muito ocupada agora, Cíntia. Não posso fazer pipoca. O Tio responde também: Já está quase na hora do jantar. Comendo a pipoca, você pode perder o apetite.

3 – Cíntia, então, começou a gritar e chorar, dizendo que queria a pipoca, da mesma forma que estava acostumada a fazer com seu pai quando queria algo. Cíntia gritava: BUAÁÁ

4 – Porém, seus tios continuaram irredutíveis e Cíntia continuou chorando, por não ter conseguido a pipoca. E a Tia falou: Pare com suas tolices, Cíntia. Comigo e com seu tio elas não funcionam.

5 – Após um tempo, Cíntia parou de chorar.

6 – Quando o pai de Cíntia aparece, ela recomeça a chorar e pedir pipoca, sendo atendida.

Em outras ocasiões, no futuro, se este comportamento de Cíntia ocorrer e os tios continuarem firmes e seguros de sua atitude educativa, a menina discriminará que, na presença dos tios, não adianta ela fazer “birra” porque não vai dar certo, pois os tios não reforçam o seu comportamento. No entanto, ela poderá aprender que fazer “birra” é a forma que ela tem de conseguir o que deseja com os pais.

Veja que a discriminação de Cíntia de que ela consegue o que quer com uma pessoa e não com outras, não vai fazer com que ela

deixe de tentar sua estratégia com outros adultos. O que vai determinar a continuação ou não desse comportamento na presença de outras pessoas é o fato do recebimento ou não do estímulo reforçador como consequência para esse comportamento.

Note que, em cada situação, temos sinais que nos indicam a maior e a menor possibilidade de receber o estímulo reforçador. Esses sinais estão de acordo com a nossa história passada e nos permitem identificar qual comportamento é o mais apropriado para o momento. Assim, chamamos a atenção dos pais para que percebam quais os sinais que estão fornecendo para seus filhos nas mais diversas situações. Vocês devem ser bastante claros para que os filhos possam discriminar entre quais comportamentos serão reforçados e quais não serão.

Veja, então, a diferença entre a generalização e a discriminação no quadro abaixo:

Generalização – situação é diferente e o comportamento é semelhante.

Discriminação – situação é diferente e o comportamento também é diferente.

Perceba que a generalização e a discriminação não são processos que ocorrem no interior do organismo, mas sim uma relação entre comportamentos e situações. É válido ressaltar que, em ambos os casos, o comportamento do indivíduo fica sob o controle de estímulos presentes nas diversas situações vivenciadas; entretanto, no caso da generalização, o comportamento da pessoa é manifestado na presença de algum estímulo presente na situação atual que lembre ou tenha algo de similar com uma situação passada na qual o indivíduo foi reforçado; já na discriminação, os próprios estímulos presentes na situação indicam ao indivíduo a possibilidade de ele ser reforçado ou não; caso o indivíduo tenha aprendido a identificar esses estímulos, tenderá a agir diferentemente, conforme esteja na presença de diferentes situações.

MODELAGEM

Você já ouviu falar da aprendizagem por contingências, por regras e por modelação, não é? Perceba que em todos esses casos há um comportamento que é seguido de uma consequência que irá fortalecer ou enfraquecer aquele comportamento. No entanto, existem comportamentos que demoram muito a aparecer para, então, serem reforçados. Por isso, a modelagem é importante quando se quer ensinar um novo comportamento, cuja ocorrência levaria muito tempo para ser observada.

Vejamos como se dá esse procedimento:

Modelagem é o procedimento no qual a pessoa aprende aos poucos, passo a passo, cada etapa necessária para alcançar um comportamento final; nesse procedimento, utiliza-se o estímulo reforçador positivo que é apresentado após a ocorrência das ações em cada etapa, até o momento em que o indivíduo consiga aprender o comportamento final almejado.

Na modelagem, cada passo que o indivíduo consegue aprender é valorizado, é reforçado. E somente quando superada uma etapa é que se pode passar para outra.

"Modelagem é o procedimento no qual a pessoa aprende aos poucos, passo a passo, cada etapa necessária para alcançar um comportamento final."

Por exemplo:

1 – Na educação tradicional, uma criança, quando está aprendendo a ler, aprende primeiramente a identificar as vogais e as consoantes. Cíntia está na sala de aula, lendo do quadro: a, e, i, o, u… A professora diz: Continue…Você está indo muito bem…!

2 – Depois aprende a ler as sílabas. Cíntia lê do quadro: ba, be...

A professora diz: Isto, menina. Estou gostando de ver... leia novamente.

3 – Quando já superou essas duas etapas iniciais, aprende a ler pequenas palavras. Cíntia lê: bo-la, ca-sa, da-do. A professora diz: Ótimo! Muito bem!

4 – Finalmente a criança consegue efetuar leituras de frases e entendê-las. Cíntia lê: A casa tem varanda.... A professora diz: Meus parabéns, você já está lendo!

Todas estas etapas são aprendidas de forma gradativa, em que cada passo deve ser reforçado com elogios, por parte da professora e dos pais, e pela aprovação da criança para a série seguinte.

Existe muita diferença entre a educação tradicional e a educação inovadora. Cada uma delas utiliza métodos educativos distintos e tem diferentes formas de perceber a relação professor-aluno, ensino-aprendizagem que aqui não nos cabe discutir, pois não é o objetivo deste livro. De qualquer forma, convém ressaltar a presença da modelagem nos diversos métodos de ensino.

É de fundamental importância destacar que a modelagem não ocorre apenas na escola. Em casa, com os pais, as crianças aprendem muitos comportamentos úteis e simples, como: vestir-se, calçar-se, tomar banho etc. É assim que a modelagem faz parte da nossa vida cotidiana, da mesma forma que os outros processos de aprendizagem anteriormente vistos.

Por exemplo:

1 – Quando uma criança está aprendendo a calçar um tênis pelo processo de modelagem, primeiramente ensina-se a ela que deve afrouxar o cadarço do sapato para facilitar a entrada dos pés.

2 – Depois, a criança deve sentar e flexionar coluna, segurar adequadamente um dos tênis e colocá-lo em um dos pés.

3 – Logo em seguida, deve puxar e amarrar o cadarço, seguindo o mesmo procedimento para calçar o outro lado do pé.

4 – Assim, a criança aprende o comportamento final de calçar o

tênis. A criança abraça a mãe e diz: Legal, mãe, nós conseguimos… agora eu já sei… A mãe responde: Parabéns, filha! Mamãe está orgulhosa por você ter conseguido.

Perceba que um comportamento desejado, como o de calçar um tênis, envolve um conjunto de comportamentos prévios ou etapas. Cada etapa é importante para a obtenção do resultado final; por isso, cada passo deve ser reforçado, valorizado quando alcançado, pois fazer bem o passo anterior é o pré-requisito para passar para a etapa seguinte e chegar ao comportamento desejado.

VERIFIQUE O QUE VOCÊ APRENDEU

1. Indique se os comportamentos abaixo são de fuga (F) ou esquiva (E):

( ) A) Ana está na rua e começa a chover. Então ela corre para dentro de uma farmácia e deixa de se molhar.

( ) B) Toda vez que Mário passa perto da grade de sua vizinha, o cachorro dela avança. Então, ele decidiu que, toda vez que tiver que passar pela casa da vizinha, ele vai atravessar a rua e passar pelo outro lado.

( ) C) Julinho tirou nota baixa em matemática. Por isso, então ele não mostrou o boletim para os pais, porque ele sabia que seu pai iria castigá-lo, como já havia acontecido anteriormente.

( ) D) Está muito calor na sala de aula e o professor e os alunos estão suando muito; por isso, o professor ligou o ventilador.

2. Identifique qual é o processo de aprendizagem que está ocorrendo em cada um dos exemplos abaixo:

Discriminação / Modelação / Generalização / Modelagem

A) Adriana é uma menina de três anos que, na casa de sua avó, costuma gritar, jogar-se no chão e chorar quando está brincando com a pri-

ma Érica, de cinco anos, se esta a contraria. Nesses momentos, a avó sempre faz as vontades da neta caçula (Adriana). Porém, na casa de sua mãe, Adriana nunca faz birra porque sua mãe nunca aceita e não gosta de escândalos. .....

B) O professor de Clara (8 anos) é muito rígido e costuma chamar os alunos de preguiçosos e desinteressados. Quando Clara está em casa, brincando de professor e aluno com suas amigas, ela age como o seu professor, chamando-as de preguiçosas e deixando-as de castigo etc. .....

C) Taís teve uma professora muito severa na 3ª série primária e, então, repetiu de ano. A mãe de Taís a mudou de colégio, mas, ainda assim, a menina diz que não gosta de professor nenhum. .....

D) João foi mordido por um doberman quando tinha apenas 6 anos, mas até hoje, aos 10 anos, ele tem medo de chegar perto de qualquer cachorro. .....

E) A mãe de Fábio (9 anos) ficou surpresa, quando chegou em casa e o filho tinha feito o seu próprio mingau. Ela perguntou a Fábio como ele sabia o que deveria ser feito, já que ela nunca lhe havia ensinado. Fábio respondeu que ele sempre prestava atenção em como a mãe fazia o mingau e, de tanto observar, acabou aprendendo. .....

F) Pedro queria muito tocar violão, mas não sabia nem como segurar o instrumento. Sua mãe contratou um professor para ensinar-lhe, mas Pedro queria tocar uma música muito difícil do Chico Buarque logo no primeiro dia de aula. O professor lhe disse que ele precisava começar com exercícios simples, para aprender a dedilhar as cordas do violão, e só gradativamente começaria a tocar uma música. Pedro aceitou a condição e, aos poucos, pôde tocar tudo o que queria. .....

G) Júlia começou a aprender violino aos 9 anos de idade. De série em série, sua habilidade foi melhorando e, hoje, aos 16, ela sabe ler par-

tituras e se apresenta tocando em recitais. .....

H) Catarina sabe que, quando o pai chega calado do trabalho, ela não deve pedir para ir ao cinema com os amigos porque, nesse momento, provavelmente, não será atendida. Porém, quando ele chega alegre e brincalhão, Catarina sabe que é esse o momento de fazer os seus pedidos. .....

REDUZINDO UM COMPORTAMENTO

Até o momento estivemos falando sobre a forma como as pessoas aprendem os seus comportamentos e quais os procedimentos que os fortalecem, tanto em termos da sua aquisição como da sua manutenção. No entanto, nós sabemos que existem muitos comportamentos que gostaríamos que não ocorressem mais, seja porque esses comportamentos incomodam a outras pessoas, seja porque prejudicam a própria pessoa que age. Assim, torna-se indispensável que falemos sobre como fazer com que um comportamento seja reduzido ou desapareça. Aliás, esse tópico é de interesse primordial para os pais, uma vez que alguns comportamentos adquiridos pelas crianças são considerados inadequados pelos adultos.

Embora existam várias formas de diminuir um comportamento, falaremos apenas sobre duas formas mais comumente utilizadas: a punição e a extinção.

PUNIÇÃO

Você já deve ter ouvido falar sobre punição, uma vez que esse procedimento vem sendo, erroneamente, muito utilizado como método "educativo".

A punição é entendida, geralmente, como castigos corporais tais como beliscões, palmadas, puxões de orelha etc. Entretanto, a punição é concebida por nós como um procedimento no qual uma consequência ruim segue determinado comportamento, fazendo com que este desapareça ou reduza de frequência. Assim, qualquer evento que faz com que o comportamento diminua é considerado um evento punitivo (e não se limita a castigos físicos) e o procedimento geral cha-

mado de punição requer a ocorrência de um comportamento, seguido de uma consequência que diminui esse comportamento.

"A punição é concebida por nós como um procedimento no qual uma consequência ruim segue determinado comportamento, fazendo com que este desapareça ou reduza de frequência."

Tendo visto o que queremos dizer com punição, passemos agora a analisar dois tipos desse procedimento: punição tipo I e punição tipo II.

Punição Tipo I

Ocorre quando, após o comportamento desagradável da pessoa, acrescenta-se, imediatamente, algo ruim com o objetivo de diminuir esse comportamento.

"Punição Tipo I ocorre quando, após o comportamento desagradável da pessoa, acrescenta-se, imediatamente, algo ruim."

Veja o exemplo a seguir:

1 – Em uma situação de desentendimento, Carlos agride Cíntia, sua irmã caçula, e sua mãe presencia tal cena.

2 – D. Eliana então, para castigá-lo, briga com Carlos na frente do seu amigo. Cíntia está chorando e D. Eliana diz: Carlos! Você não se envergonha de bater em sua irmã, que é menor que você? E Carlos responde: Mas, mãe…

3 – Carlos para de brigar e promete que não fará mais isso. Carlos diz a mãe: Está bem. Não faço mais… E a mãe responde: Acho bom que não mesmo!

Embora a punição não tenha sido física, perceba que a mãe apresentou algo de ruim para a criança, no caso, a repreensão na frente do amigo dele, o que também funciona como um estímulo aversivo e pode ser tão ruim quanto ser agredido fisicamente. Em uma próxima

vez, provavelmente, o menino não baterá mais na irmã menor, pelo menos não na presença da mãe.

PUNIÇÃO TIPO II

Ocorre quando se retira algo de bom ou positivo para a pessoa após um comportamento indesejado.

"Punição Tipo II ocorre quando se retira algo de bom ou positivo para a pessoa após um comportamento indesejado."

Observe o exemplo abaixo:

1 – Carlos e Camila estão brigando por causa da bicicleta.

2 – Observando a confusão, D. Eliana tira a bicicleta e a guarda, explicando aos filhos a razão de tomar esta medida. D. Eliana fala: Enquanto vocês estiverem brigando por causa desta bicicleta, não vão brincar com ela.

3 – As crianças param de brigar e pedem para a mãe que os deixe brincar novamente com a bicicleta.

Nesse exemplo, perceba que a mãe não bateu nas crianças e nem gritou com elas, mas explicou o porquê de haver guardado a bicicleta. Ela retirou aquilo que era bom para as crianças (a bicicleta), o que também funciona como estímulo aversivo, de forma que as crianças aprendem que, "se brigarem, então a mãe tira a bicicleta", diminuindo a possibilidade de outras brigas no futuro.

Embora a punição possa parecer bastante útil em algumas situações e fácil de ser aplicada, há muitas condições que sugerem que seja utilizada com cautela e, se possível, evitada. Vejamos, então, algumas observações quanto ao uso da punição:

1. Para ser eficaz, o estímulo aversivo (seja a partir da apresentação de algo ruim ou da retirada de algo bom) deve ser apresentado imediatamente (alguns segundos apenas) após o comportamento indesejado.

2. O efeito da punição é realmente a “eliminação” imediata do comportamento indesejado (veja os exemplos acima), o que faz acreditar que é um procedimento eficaz. É interessante fazer duas observações quanto a essa eficácia: (a) esse efeito imediato reforça negativamente o comportamento de quem aplica a punição, uma vez que ele consegue fazer com que pare o “mau” comportamento; isso faz com que aumente a probabilidade de o punidor voltar a punir, e (b) apesar de imediato, geralmente, esse efeito não é duradouro, ou seja, o comportamento indesejado volta após algum tempo.

3. Para se utilizar da punição, o punidor tem que saber o que é realmente ruim para a criança, caso contrário este procedimento será ineficaz. Por exemplo, se uma criança está chorando para obter atenção do pai e este grita com ela, o grito desse pai pode funcionar como estímulo reforçador positivo (atenção), aumentando a possibilidade de a criança chorar em situações semelhantes; por outro lado, o grito do pai pode também constituir um estímulo aversivo para a criança, diminuindo a probabilidade de ela chorar em ocasiões similares no futuro.

4. A simples utilização da punição não garante que o comportamento adequado apareça. Para isso, enquanto se pune um comportamento, outro comportamento deve ser reforçado em seu lugar.

Passemos, agora, a identificar alguns fatores que apontam para a não-utilização da punição:

1. Normalmente, o comportamento indesejável punido só desaparece na presença da pessoa punidora, como ilustra o exemplo da punição tipo I. Se D. Eliana não estiver em casa, provavelmente Carlos vai continuar batendo em Cíntia. Portanto, se após ter tido um comportamento inadequado punido, a criança não apresentá-lo em certas situações, isso não quer dizer que esse comportamento foi eliminado completamente; ele apenas pode ter sido temporariamente suprimido.

2. Quando se opta pela punição, toda ocorrência daquele mau comportamento tem que ser punida. Porém, o uso muito frequente e

indeterminado da punição pode acabar com a sua eficácia, podendo até aumentar o comportamento indesejado, ao invés de eliminá-lo. Seria como se a criança se acostumasse com aquela consequência e, então, ela perde o seu efeito.

3. Os pais que se utilizam da punição para educar seus filhos estão, na realidade, fornecendo um exemplo de agressividade para eles, que poderão vir a ser agressivos no futuro em suas interações pessoais.

4. Se a punição for suave, então o comportamento tende a voltar a ocorrer mais rapidamente. Se a punição for severa demais, o comportamento pode até desaparecer, porém existem muitas consequência nocivas que se seguem a essa eliminação, algumas das quais são citadas a seguir.

5. Uma desvantagem importante da punição é que ela produz efeitos emocionais secundários, como por exemplo, raiva, medo e isolamento, podendo comprometer também comportamentos reflexos, como suor frio, palidez e batimentos cardíacos acelerados.

6. Além dessas respostas emocionais, quando se pune um comportamento, pode-se estar eliminando outros comportamentos semelhantes ou que ocorrem paralelamente ao que se quer eliminar. Por exemplo, se uma criança, ao interagir com outras, acaba sempre brigando e seus pais sempre a punem, a criança pode não só parar de brigar, mas também pode parar de brincar ou mesmo ficar o tempo todo calada, quando no meio de outras crianças.

7. Além do que já foi citado, é oportuno observar que a criança punida pode generalizar aquele evento ruim para quem o aplicou, ou seja, se o pai pune a criança, então ela pode ficar com raiva e evitar ficar perto do pai; se a criança foi repreendida na escola por uma professora, então ela pode não gostar mais de professores, ou então evitar ir para o colégio.

Note que são muitas as condições que sugerem que a punição não deve ser utilizada, porém, se os pais ainda assim optarem por

utilizá-la, eles devem considerar algumas situações, como quando: (a) o comportamento é muito frequente; (b) existe perigo para a própria criança ou para outras pessoas; e (c) eles já tentaram todos os outros procedimentos. E, caso seja realmente necessário o uso da punição, é preferível se utilizar da punição tipo II, que traz menos efeitos colaterais que a tipo I.

Já que estamos dizendo que a punição, o único procedimento que tem um efeito imediato, não deve ser utilizada, então, devemos falar sobre algumas alternativas à punição.

Uma das alternativas à punição é o reforçamento de comportamentos incompatíveis, ou seja, outros comportamentos diferentes daquele que se quer eliminar e também mais apropriados.

Por exemplo:

A mãe está estendendo roupas, a filha chega perto dela e diz: Mãe, não tenho com quem brincar…deixa eu ir na casa da titia, brincar com a prima. A mãe responde: Hoje não, filha. Quando eu terminar de estender a roupa, brinco com você… E de fato quando a mãe acaba ela senta ao chão pra brincar com a filha como prometeu.

Se a mãe não quer que sua filha passe o dia na casa da tia, então a mãe deve brincar com a filha quando estiver em casa, dar-lhe atenção, ou seja, reforçar seu comportamento de permanecer dentro de casa, o que é incompatível com o comportamento de ir para a casa da tia.

O reforçamento de comportamentos incompatíveis pode ser utilizado tanto isoladamente, como substituto do processo de punição, quanto conjuntamente com o referido processo. De qualquer modo, esse procedimento constitui uma opção recomendável para a eliminação de comportamentos considerados inadequados em um determinado ambiente.

Outra alternativa seria modificar o ambiente da criança. Por exemplo, se o seu filho não está tirando boas notas no colégio e é sempre chamado pela direção da escola por causa de amigos, então,

se possível, poderia tentar trocar a criança de sala, transferindo-a para outra turma.

Pode-se, ainda, retirar a criança da situação positiva em que ela se encontra quando está se comportando mal. Esse procedimento é conhecido como time out (literalmente traduzido como tempo fora). Se você se encontra em uma posição em que não há como aplicar a punição tipo II, você pode simplesmente retirar a criança daquele espaço. Por exemplo, se seu filho está na praça e não quer deixar que as outras crianças brinquem na gangorra, então você pode retirá-lo do brinquedo, ou até mesmo levá-lo para casa. Nesse caso, você está retirando a criança de uma situação agradável devido ao mau comportamento dela. Se a criança fez alguma travessura, e a mãe quer punila tirando algo dela, tem que atentar para aquilo de que mais a criança sentirá falta. Se a mãe não consegue identificar de que a criança sente mais falta, esse retirar algo da criança poderá não surtir o efeito desejado. Se a mãe tira o livro da criança (que a criança nem lê muito) ao invés de o videogame de que a criança gosta muito, não haverá efeito proveniente da retirada, possivelmente.

A outra alternativa à punição será mais bem esclarecida a seguir, pois é o segundo tipo de procedimento para eliminar um comportamento indesejado, a extinção.

EXTINÇÃO

Já falamos que o que mantém um comportamento é o estímulo reforçador que a ele se segue. Assim, quando um comportamento é seguido por um reforçador, ele se mantém, enquanto que aquele comportamento que não é seguido de reforçador vai diminuindo de frequência até desaparecer.

"A extinção de um comportamento ocorre quando se retira o estímulo reforçador que mantém esse comportamento."

A extinção funciona a partir desse fato citado, ou seja, a extinção de um comportamento ocorre quando se retira o estímulo reforçador que mantém esse comportamento. Por exemplo: se toda vez que uma criança faz birra porque quer um bombom e sua mãe dá a ela um bombom para fazê-la calar-se, a mãe está, na realidade, reforçando positivamente o comportamento de birra da criança. No entanto, se a mãe deixar de dar bombom à criança quando ela fizer birra, então este comportamento tende a diminuir.

Podemos visualizar melhor como funciona a extinção no seguinte exemplo:

1 – Toda vez que Cíntia falava palavrões à mesa, perto da família. Eles achavam graça e davam atenção para a menina.

2 – Porém, a família começou a achar que já estava muito frequente aquele comportamento de Cíntia e decidiram acabar com aquilo. A mãe falou: Mas esta menina já está demais, com estes palavrões na hora das refeições. Sr. José falou: Realmente, já está passando dos limites, por isso, não vamos mais incentivá-la a agir assim. Carlos disse: Concordo com vocês. E Camila disse: É mesmo, toda vez é isso!

3 – Agora quando Cíntia fala palavrões, a família a ignora. Ela, entretanto, continua a gritar mais alto os palavrões. Nessa hora a mãe diz: Olha, o nosso bebê está comendo tudo! Camila fala: É mesmo! Come mesmo, Júnior, para ficar bem forte. E o Sr. José diz: É… mas ele está fazendo a maior sujeira. E Carlos fala: Mas pai, ele é apenas um bebê.

4 – Após algum tempo em que o comportamento de Cíntia não foi mais reforçado, a menina então parou de chamar palavrões e os adultos não a ignoram mais. D. Eliana fala: Filha, hoje fiz o suco que você mais gosta. E Sr. José falou: Ah! que dengo, mas bem que ela merece já que parou de falar palavrões.

Você pode estar achando que a extinção e a punição são iguais; no entanto, embora ambas sejam procedimentos para diminuir com-

portamentos indesejados, a punição (tipo I e tipo II) ocorre pela apresentação de um estímulo aversivo (fornecer algo ruim ou retirar algo de bom) após a criança ter se comportado de forma inadequada diante de uma determinada situação, enquanto que na extinção você simplesmente ignora o comportamento inadequado, ou deixa de reforçá-lo.

A extinção tem algumas particularidades que merecem ser esclarecidas, como veremos a seguir.

Antes de se aplicar o procedimento da extinção, faz-se necessário identificar o estímulo reforçador que controla aquele comportamento. Isso implica observar e analisar o comportamento da criança nas diversas situações e identificar o que acontece antes e depois daquele determinado comportamento. Só assim a pessoa poderá saber por que aquele comportamento aparece com tanta frequência e o que é reforçador ou punitivo para o indivíduo.

Outro fator importante é que a extinção é um processo gradual, ou seja, o comportamento indesejado vai diminuindo aos poucos, até chegar à extinção. Nesse sentido, é interessante observar que o efeito da extinção está ligado ao esquema de reforçamento que controla aquele comportamento. Por exemplo, quando o esquema que mantém o comportamento é o reforçamento contínuo, então é mais fácil extingui-lo porque a pessoa percebe claramente a ausência do estímulo reforçador todas as vezes em que se comporta de uma determinada maneira, o que vai enfraquecer seu comportamento, até que ele desapareça. Porém, quando um comportamento se mantém sob o esquema de reforçamento intermitente é mais difícil extingui-lo, pois, nesse esquema, momentos de extinção são intercalados com momentos de reforçamento. Isto faz com que, na fase inicial do processo de extinção, a pessoa continue insistindo num determinado comportamento, uma vez que os períodos de retirada do estímulo reforçador característicos do processo de extinção são confundidos com as etapas de ausência do reforçador típica do reforçamento intermitente.

Além disso, quando se aplica a extinção, ocorre, normalmente,

um aumento inicial do comportamento que se pretende diminuir, tanto em frequência como em intensidade, como aconteceu no caso de Cíntia com o seu comportamento de falar palavrões na hora das refeições. Isso implica a necessidade de uma grande tolerância por parte dos pais para suportar a presença do comportamento indesejado, como também necessita de persistência por parte destes para insistir nesse procedimento até que o comportamento desapareça, para que não cometam o erro de reforçar intermitentemente o comportamento, tornando-o cada vez mais resistente.

Perceba que, como já foi dito, na extinção pode ocorrer um aumento, inicial, na frequência do comportamento. Se, nesse caso, os pais não suportarem esse possível efeito da extinção e cederem aos protestos dos filhos, então eles estarão fortalecendo mais ainda (através do reforçamento intermitente) o comportamento indesejado, ao invés de eliminá-lo. Além disso, semelhante à punição, a extinção também produz efeitos emocionais secundários (raiva, ansiedade, isolamento etc.), mas que diminuem de frequência com o passar do tempo.

Ressalta-se, mais uma vez, que a extinção é mais efetiva se combinada com o reforçamento positivo de comportamentos incompatíveis com aquele indesejado, o que já foi explicado na seção sobre punição.

É importante acrescentar que todos os procedimentos descritos não ocorrem de forma separada, como os apresentamos. Eles foram analisados separadamente apenas por uma questão didática e para facilitar o seu entendimento. Com o tempo, você poderá perceber que a aprendizagem é mais complexa do que colocamos e que os procedimentos de aquisição, manutenção e eliminação de comportamentos ocorrem concomitantemente. O essencial é que você possa identificar cada um deles e possa utilizá-los de maneira consciente na educação de suas crianças.

VERIFIQUE O QUE VOCÊ APRENDEU

1. Coloque F para as sentenças falsas e V para as verdadeiras:

( )A) O uso da punição é muito frequente.

( )B) Tanto a punição tipo I como a punição tipo II são procedimentos efetivos e duradouros.

( )C) Ao se retirar qualquer estímulo reforçador positivo, o comportamento indesejado declina rapidamente.

( )D) Ao se utilizar a extinção, ela se torna mais efetiva quando, concomitantemente, se reforça positivamente um comportamento desejável.

( )E) A punição tipo I não traz nenhum efeito secundário que deva ser levado em consideração.

( )F) A retirada do reforçador positivo que mantém o comportamento que se quer diminuir não afeta em nada na frequência desse comportamento.

( )G) Para ser mais efetiva, a punição deve ser aplicada imediatamente após o comportamento indesejado.

( )H) A intensidade da punição, entre outros fatores, deve ser avaliada quando se analisa o efeito desse procedimento.

( )I) Quando o comportamento se mantém sob o esquema de reforçamento intermitente, o efeito da extinção é mais lento.

( )J) Ao se retirar o reforçador positivo que controlava o comportamento, ele nunca mais volta.

Considerações Finais

Para finalizar este livro, apresentamos a seguir alguns lembretes, incluindo aspectos básicos que os pais precisam considerar nas suas interações com os filhos.

Reforce Positivamente ao invés de Punir

Se ocorrem comportamentos desejáveis, a probabilidade de que voltem a ocorrer é melhorada pelas consequência positivas ou pelos estímulos reforçadores. Portanto, é necessário que os pais elogiem seu filho, demonstrem atenção para com a criança, acolham-na de maneira afetiva e assumam uma postura física por meio da qual eles possam transmitir mensagens corporais de disponibilidade e interesse pela criança. Faça isso em diversas situações e especialmente quando a criança se comportar das maneiras que você considera adequadas.

Lembre-se que o carinho é um poderoso reforçador. Ser carinhoso com os filhos, entretanto, não significa deixar que estes o dominem. Por exemplo, pais carinhosos não deixam que os filhos lhes telefonem a qualquer hora, interrompendo-os no trabalho para falar de assuntos triviais. Não permitem ser financeiramente explorados. Exigem que o valor do seu tempo seja reconhecido. Não deixam a hostilidade ou os maus modos do seu filho sem resposta. Eles traçam linhas de ação e colocam limites. Eles se auto-respeitam e, ao cuidarem adequadamente de si mesmos, de suas próprias necessidades e de seu tempo, eles avisam: é assim que trato a mim mesmo, e é dessa maneira que você deveria se tratar, assim como fornecem o exemplo e modelo aos filhos. Os pais que se auto-sacrificam não dão um bom exemplo (“desisti da vida por você”), mas simplesmente ensinam aos

filhos que o certo é ver-se como objetos de sacrifício, o que tende a gerar ressentimento, ódio e culpa nos filhos. Os amigos que se auto-sacrificam (“minhas necessidades não vêm ao caso”) são um fardo e não uma alegria, requer uma inspiração ou um exemplo de qualquer coisa positiva que desejamos aprender.

Esteja Atento para novas Aprendizagem

Dirija sua atenção para seu filho e observe seus novos passos ou novas aprendizagens. Lembre-se de que uma nova habilidade pode ser adquirida e mantida se a reforçamos. Além disso, seu filho pode adquirir habilidades gradualmente mais complexas se você reforçar seus pequenos avanços na direção da habilidade final desejada (modelagem).

Reaja Rapidamente

Forneça consequência imediatas para os comportamentos de seus filhos. Lembre-se de que os procedimentos descritos na primeira parte deste livro dependem das consequência aos comportamentos e, quanto mais imediata a consequência, mais eficazes e duradouros serão os seus efeitos. Essa recomendação vale tanto para os comportamentos considerados apropriados como para os inapropriados. Portanto, demonstre imediatamente a seu filho que você gostou de algo que ele fez com um sorriso ou elogio e também reaja rapidamente quando ele se comportar inadequadamente.

Seja um Bom Exemplo

As crianças imitam os pais em tudo e, assim, estes exercem uma influência significativa sobre o comportamento de seus filhos. Eles são, na verdade, a referência mais importante para a criança e, por

isso, lhes servem de modelo (modelação). Portanto, preste atenção na maneira como age com seu filho: se você não quer um filho agressivo, não seja agressivo com ele. Se você quer ser respeitado, então respeite também a criança. Lembre-se sempre de como você gostaria de ser tratado!

Aceite todos os Sentimentos de seu Filho

Samalin e Jablow (1995) sugerem que todos os sentimentos da criança devem ser aceitos, pois não há sentimentos bons ou maus, certos ou errados; assim, a criança tem o direito de sentir qualquer coisa, mesmo os sentimentos considerados "negativos" como medo, dor ou raiva. Por outro lado, a criança não pode agir de modo impulsivo, quebrando coisas ou prejudicando outras pessoas, quando está sentindo alguma coisa. Daí, a necessidade do estabelecimento de regras e limites para o comportamento da criança.

Não podemos esquecer que os sentimentos (mesmo os desagradáveis) são passageiros e que, portanto, a criança não vai sentir para sempre o mal-estar ou a angústia que experiência num determinado momento. Além disso, os pais devem reconhecer que cada criança sente de uma maneira específica e reage de maneira distinta às mesmas situações; então, não vale a pena comparar a maneira de seu filho sentir com a de um irmão ou colega do colégio.

Comunique-se com seu Filho de maneira Positiva

Os resultados da comunicação entre pais e filhos dependem principalmente dos primeiros. A maneira como os pais interagem com seus filhos determina, inclusive, o futuro deste relacionamento, pois, se na sua infância, a criança só ouvia frases do tipo "não diga isso", "não sinta isso", "não seja assim", quando se tornar adulta ela poderá se afastar dos pais.

Os pais precisam se comunicar com seus filhos de maneira positiva se desejarem ter um relacionamento mais íntimo com eles. Uma forma positiva de se comunicar com seu filho é sintonizar com os seus sentimentos, dizendo coisas do tipo: “Eu posso imaginar como você está se sentindo”. “Eu percebo que isso está deixando você triste.”

Sintonizar com os sentimentos de alguém consiste em dizer explicitamente ao outro os sentimentos implícitos. Por exemplo, quando a criança diz “Não vou ao dentista e pronto!” poderá estar se sentindo amedrontada e, nesse caso, haveria uma outra mensagem implícita do tipo “Estou muito assustada, tenho medo que doa”. Sua mãe responderá apenas à mensagem explícita se disser “Você precisa ir ao dentista para extrair seu dente que está mole”. Entretanto, ela poderá captar a mensagem implícita e sintonizar com os sentimentos da criança ao falar “Você está com medo que vá doer quando o dentista extrair seu dente, não é?” Desse modo, a mãe traduzirá a mensagem implícita para que esta possa ser vista claramente. Convém ressaltar que, quando conseguem captar e responder aos sentimentos implícitos da criança, os pais lhes transmitem maior compreensão e a criança se sente acolhida, aceita, respeitada.

Além de procurar sintonizar com os sentimentos da criança, os pais precisam ensinar-lhe a falar sobre isso, pois conversar a respeito do que estamos sentindo nos deixa mais aliviados. Entretanto, a criança precisa ser orientada a selecionar pessoas em quem confie (pai, mãe, um irmão, avós, seu melhor amigo etc.) e com quem se sinta à vontade para expressar seus sentimentos, seja falando sobre eles, ou até mesmo chorando. Afinal, ela pode e deve chorar sempre que sentir vontade. Finalmente, os pais precisam ensinar a criança a se responsabilizar por seus sentimentos, não culpando os outros pelo que sente.

Promova a Auto-Estima de Seu Filho

Os pais podem contribuir para gerar uma auto-estima saudável na criança. A auto-estima é o que eu penso e sinto sobre mim mesmo, não o que o outro pensa e sente sobre mim. A melhor maneira de contribuir para a auto-estima da criança é que os próprios pais tenham uma boa auto-estima. De fato, a interação familiar promove a auto-estima nos membros da família, quando os pais possuem sentimentos de valor positivo em relação a si mesmos e valorizam o crescimento, as novas aquisições e as realizações de seus filhos. Assim, os filhos também se autovalorizam positivamente, possuindo uma auto-estima saudável.

Uma forma de também provocar um profundo impacto na auto-estima de nossos filhos é tratá-los a partir da premissa do respeito. Esse respeito pode ser transmitido pela forma como cumprimentamos nossos filhos, como olhamos para eles, como falamos ou como os ouvimos. Envolve aspectos tais como: ser cortês, manter o contato visual, não ser condescendente, não ser moralista, ouvir atentamente, acreditar na capacidade da criança, preocupar-nos em entender e sermos entendidos, ser espontâneo, recusarmo-nos a representar o papel de autoridade máxima, que sabe tudo e dá conta de tudo. Não podemos abrir mão do respeito, não importa o que faça a criança. A mensagem a ser transmitida é: o ser humano merece respeito.

Um outro ingrediente básico para o desenvolvimento de uma auto-estima saudável em nossos filhos é o carinho, ou seja, a expressão pelos pais de sentimentos positivos em relação à criança. Mostras de carinho geralmente envolvem muitas ações verbais (dizer coisas positivas a seu filho como, por exemplo, “eu te amo”, “você é especial” etc.) e não-verbais (sorrir para seu filho, dar gargalhadas com ele, abraçá-lo, beijá-lo etc.).

Do ponto de vista da criança, quanto maior sua auto-estima, mais bem equipada estará para lidar com as dificuldades da vida, maior a probabilidade de ser criativa e obter sucesso no trabalho, maiores se-

rão as suas possibilidades de manter relações saudáveis, mais inclinada estará a tratar os outros com respeito, mais alegria terá pelo simples fato de ser do jeito que ela é.

Conceda a seu Filho o Direito de Cometer Erros

Também contribuímos para o desenvolvimento saudável de nossos filhos quando acreditamos que eles não são perfeitos e, portanto, concedemos-lhes o direito de cometer erros. Nesse sentido, é preciso redimensionar os erros de nossos filhos para limitar os riscos que eles acarretam e encará-los de uma nova maneira. Os erros são acontecimentos naturais e válidos para nossa vida e não uma confirmação da incapacidade e falta de valor de alguém. Essa nova visão nos leva a considerar os erros de nossos filhos como uma oportunidade para seu crescimento e conscientização.

É raro e difícil aprender alguma coisa sem errar. Assim, o medo de cometer erros inibe a livre expressão de nossos filhos e os faz perderem muitas oportunidades na vida. Se não lhes permitirmos o direito de errar, eles vão ter dificuldade de se arriscar para aprender coisas novas. Na verdade, não existe vida sem erro, pois viver equivale a ser imperfeito. E crescer; avançar, cometer erros e superar as barreiras; é saber tirar ensinamentos disso tudo e descobrir as respostas apropriadas.

Se não aceitarmos os erros de nossos filhos, poderemos contribuir para que eles entrem em uma competição interminável, obcecados pelo dever de dar demonstrações de excelência e de perfeccionismo. É isso que chamamos de “complexo de campeão olímpico”, ou seja: eles se sentirão na obrigação de ser os melhores, não aceitarão repreensões, vão querer ser os mais bonitos, os que não têm manchas nem erros; serão vencedores ou perdedores, não admitirão meios termos; sentir-se-ão perpetuamente julgados, avaliados pelo desempenho exterior, com base em critérios parciais e superficiais, por aquilo que aparece neles e não pela totalidade do que são.

Arrisque-se Sempre a Aprender Coisas Novas e Mudar

Dificilmente sabemos tudo sobre algo e isto é especialmente válido em termos da educação de nossos filhos. Por isso, é preciso estarmos abertos a novas aprendizagens e às mudanças delas decorrentes, pois tudo o que está vivo se movimenta sempre, é fluido, flexível, capaz de se mover em qualquer direção.

Entretanto, mudar envolve ousar, tentar fazer coisas de uma maneira diferente e se arriscar a perder aquilo que conhece em troca de algo que ainda desconhece. Muito provavelmente alguém que se arrisca costuma cometer alguns erros, mas o importante é tentar, se arriscar a aprender coisas novas e mudar na busca de alternativas para melhorar seu relacionamento com seu filho.

Portanto, comece agora mesmo a se arriscar, fazendo uso de algumas estratégias mais adequadas para lidar com seu filho. Experimente agir diferentemente, abandonando os velhos métodos educativos que incluíam punição, agressividade, autoritarismo, excesso de críticas, humilhações e desrespeito com relação a seu filho.

Conceda a si Mesmo o Direito de Errar

Não desanime se, ao longo de suas tentativas de modificar o modo como interage com seu filho, você cometer falhas, tais como perder o controle em uma dada ocasião ou regredir algumas vezes em suas ações positivas.

Além disso, nos momentos em que você estiver exausto ou preocupado demais com outras questões não se cobre tanto. Tudo quanto podemos esperar desses momentos é não lesar nossos filhos e nossa relação com eles. Por exemplo, depois de uma explosão de raiva, você pode sair de cena para esfriar a cabeça para depois conversar com seu filho sobre o que você sentiu e o irritou. Apesar da explosão, pode reassegurar-lhe que o ama.

Lembre-se que os erros constituem uma oportunidade de conscientização e crescimento; portanto, conceda a si mesmo o direito de cometê-los. Na verdade, não existe vida sem erro, pois viver equivale a ser imperfeito. Viver é caminhar, cair ao cometer erros, tirar os ensinamentos propiciados pelas quedas ou descobrir as respostas apropriadas, levantar-se e continuar caminhando.

TENTE MAIS UMA VEZ...

Provavelmente você já deve ter tentado utilizar algumas das estratégias apresentadas nos capítulos anteriores e muitas outras nas interações diárias com seu filho. Porém, também é possível que, ao ler este livro, você tenha se sentido absolutamente incompetente como pai ou mãe e tenha pensado que fez tudo errado. Calma, também não é assim! Você sempre tem mais uma chance. Por mais que escorregue e diga palavras duras ou ferinas a seu filho, não desanime. Você sempre pode aprender nessas ocasiões e procurar aperfeiçoar suas habilidades para a próxima vez. Você não é obrigado a estar à mercê de suas reações habituais e impulsivas.

Finalmente, é bom que você perceba que as orientações apresentadas até aqui não devem funcionar como um livro de receitas, o qual você segue à risca. As informações fornecidas pretendem apenas sugerir modelos gerais, não fórmulas específicas a serem memorizadas e utilizadas ao pé da letra. Você precisa sentir-se à vontade para adaptá-las a seu estilo. Você conhece seu filho e também se conhece; sabe, assim, o que pode funcionar melhor, considerando o seu estilo pessoal e o de seu filho.

VERIFIQUE O QUE VOCÊ APRENDEU

RESPOSTAS

COMPORTAMENTO

Questão 1

Estímulos / comportamentos

Questão 2

1. 0P; 2. NOP; 3. OP; 4. NOP; 5. NOP; 6. OP; 7. OP; 8. NOP

Questão 3

a) Sim

b) Provocam

c) Ocorram

Questão 4

a) estímulos

b) externo / apenas pelo próprio indivíduo que se comporta

Questão 5

a) respondente / estímulo / provocar

b) operante / escolher/ aumente/ comportamento

Aprendizagem por Contingência e Regras

Questão 1

a) c; b) c; c) c; d) e; e) c

Questão 2

a) AR; b) ACR; c) AC; d) AR

Questão 3

Letras a, c, f, h, j, l, m, n

Importância das Consequências sobre o Comportamento

Questão 1

a) reforçando / fortalecerá / manterá / maior

b) apareça / abraços / atenção / beijos / comportamento

c) ganho / recompensa / comportamento

d) aumento / desagradável

e) negativo / positivo / aumentam / reforçamento / retira/ produz

Questão 2

a) continuo

b) intermitente / mantendo

Os Processos Presentes no Aprendizado dos comportamentos

Questão 1

a) f; b) e; c) e; d) f

Questão 2

a) discriminação

b) modelação

c) generalização
d) generalização
e) modelação
f) modelagem
g) modelagem
h) discriminação

Reduzindo um Comportamento

Questão 1
a) v; b) f; c) f; d) v; e) f; f) f; g) v; h) v; i) v; j) f

BIBLIOGRAFIA

ALENCAR, E. S. Psicologia: introdução aos princípios básicos do comportamento. Petrópolis, RJ: Vozes, 1986.

BANACO, R. A. (Org.). Sobre comportamento e cognição: aspectos teóricos e metodológicos em análise do comportamento e terapia cognitiva. São Paulo: Arbytes, 1997.

BOCK A. M. (Org.). Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia. São Paulo: Saraiva, 1996.

BRANDEN, N. Auto-estima: aprendendo a gostar de si mesmo. 33ª ed. São Paulo: Saraiva, 1999.

CALDANA, R. H. L. A educação de filhos em camadas médias: transformações do ideário e orientação de pais. Temas em Psicologia, n.1, 1995.

DIB, C. Z. Você e os outros: um texto programado techne. São Paulo: SENAC, 1980. 2v.

FERSTER, C. B.; CULBERTSON, S.; BOREN, M. C. P. Princípios do comportamento. São Paulo: HUCITEC, 1982.

GALVÃO, O. F. (Org.). Curso de fundamentos de psicologia experimental. Belém: Universidade Federal do Pará. Não Publicado.

HOLLAND, J. G.; SKINNER, B. F. A análise do comportamento. São Paulo: EPU, EDUSP, 1975.

KELLER, F. & SCHOENFELD, H. Princípios de psicologia. São Paulo: EPU, 1974. (Coleção Ciências do Comportamento).

MACHADO, L. M. C. Esquemas básicos de reforçamento em razão: passo 9. Belém: Laboratório de Psicologia Experimental/UFPA. Não Publicado.

MALDONADO, M. T. Comunicação entre pais e filhos: a linguagem do sentir. São Paulo: Saraiva, 1994.

MATOS, M. A. O controle de estímulos sobre o comportamento: passos 8, 9 e 10. Adaptação do texto. Belém: Laboratório de Psicologia Experimental/UFPA. Não publicado.

MILLENSON, J. R. Princípios de análise do comportamento. Brasília, DF: 1967.

NUCCI, A. P. S. Terapia Comportamental: conceitos e definições. São Paulo: EPU, 1979.

KATO, O. A. Reforçador condicionado: encadeamento. Belém: Laboratório de Psicologia Experimental/UFPA. Não Publicado.

PATTERSON, G. R.; GUILLON, E. M. Convivendo com as crianças: novos métodos para pais e professores. Brasília, DF: 1968.

REIS, M. C. S. Terminologia e alguns princípios de conceitos básicos em psicologia. Belém: Laboratório de Psicologia Experimental/UFPA. Não Publicado.

SAMALIN, N.; JABLOW, M. M. Amar seu filho não basta. São Paulo: Saraiva, 1995. SIDMAN, M. Coerção e suas implicações. Campinas, SP: 1995. Psy II.

SILVA, F. M. Uma análise behaviorista radical dos sonhos. Psicologia: reflexão e crítica, 2000, 13(3), pp.435-449

ZAGURY, T. Educar sem culpa: a gênese da ética. Rio de Janeiro: Record, 1995.