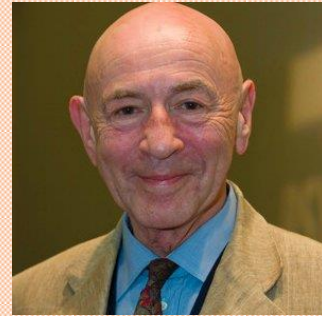


## Teste do Marshmallow



Oi, tudo bem?

O que você mais deseja para seu filho?

Provavelmente você diga que seu maior desejo é que seu filho seja feliz.

E o que a gente pode fazer pra ajudar nossas crianças e adolescentes a serem felizes?

O Walter Michel foi um psicólogo austríaco que desenvolveu importantes pesquisas sobre controle e estímulos, reforço tardio e autocontrole com ênfase na infância e adolescência.

Usou na sua pesquisa o teste do Marshmallow que mede o autocontrole e a capacidade de adiar recompensa, esse teste foi realizado com meninos e meninas entre quatro e seis anos de idade.

Um grupo de crianças recebia um prato com um saboroso Marshmallow, e lhes era explicado que podia comer o doce a hora que quisesse, mas se conseguisse esperar até que o pesquisador voltasse à sala a criança iria ganhar dois marshmallows. Se não conseguisse esperar até lá ganharia só um e imediatamente.

O pesquisador retirava-se da sala e deixava a câmara filmando o comportamento e as reações das crianças diante do marshmallow.

Algumas foram capazes de esperar para ganhar os dois marshmallow e devem ter sido intermináveis minutos até o pesquisador retornar. A fim de se aguentarem na luta contra o impulso de comer o doce, algumas tampavam os olhos para evitar a tentação, ou metiam a cabeça entre os braços, conversavam consigo mesmas, cantavam, brincavam com as mãos e até tentavam dormir. Essas crianças receberam a recompensa dos dois marshmallows. Mas outros mais impulsivos, agarraram seu único doce, segundos depois de o pesquisador deixar a sala.

Sua pesquisa foi longitudinal onde acompanhou as crianças por muito tempo em diferentes fases de suas vidas. A forma como lidaram com esse momento de impulso tornou-se claro, quando essas mesmas crianças foram observadas na adolescência.

A diferença emocional e social entre os que agarraram o marshmallow e seus colegas que adiaram a satisfação era impressionante.

### **O que Walter Mischel descobriu segundo Goleman (1995)**

Os que resistiram a tentação aos quatro anos, eram adolescentes mais competentes socialmente, pessoalmente eficazes, auto assertivos e mais bem capacitados para enfrentar as frustrações da vida. Tinham menos probabilidade de desmontar-se paralisar-se ou regredir sob tensão, ou ficarem abalados e desarvorados quando pressionados. Aceitavam desafios e iam até o fim, em vez de desistir, mesmo diante de dificuldades; eram independentes e confiantes, confiáveis e firmes; e tomavam iniciativas e mergulhavam em projetos. E, mais de uma década depois, ainda podiam aguardar a satisfação na busca de suas metas.

Mais ou menos um terço daqueles que agarraram o marshmallow, tendia a ter reduzidas essas qualidades e possuíam, ao contrário um perfil psicológico relativamente problemático.

### **Conclusão**

As crianças que conseguiram tolerar as emoções desagradáveis e resistir aos impulsos de comer rapidamente o marshmallow tinham melhor desempenho escolar, mostram –se adolescentes com boas relações interpessoais, e maior resistência ao uso de drogas e baixo envolvimento em atos infratores, evidenciaram lidar melhor com o estresse e frustrações.

É muito importante ensinar nossas crianças e adolescentes a tolerar as emoções desagradáveis, oferece-los ferramentas para que desenvolvam o autocontrole e tenham uma vida feliz.

Um abraço, com carinho,

Ana Alice Vasconcelos