

Artigo do Mês

ASSOCIAÇÃO PARA O BEM ESTAR INFANTIL DA FREGUESIA DE VILA FRANCA DE XIRA

Março de 2019

Filhos sobrecarregados, pais stressados – e brincar é tão importante



A psicóloga e escritora espanhola, Alicia Banderas, lembra que as brincadeiras com os filhos são um importante veículo na educação dos valores que realmente importam. Mas os pais continuam mais focados no sucesso e na competição, para que os seus filhos sejam uns super-filhos, para que sejam brilhantes.

Os filhos têm de ser os melhores, os mais talentosos, os mais brilhantes, todos os dias sem qualquer competição. E os dias ficam demasiado pequenos

quando se encaixam atividades atrás de atividades, quase não havendo tempo para respirar. Os pais andam stressados e os filhos com horários sobrecarregados. Os pais querem o melhor para os filhos e os filhos ficam ansiosos para corresponderem às expectativas. É uma roda-viva, uma lufa-lufa...

Numa conversa com um jornal espanhol, Alicia Banderas avisa que é preciso respeitar o ritmo de aprendizagem dos mais pequenos. "Temos crianças de dois anos que têm aulas de chinês, inglês, natação e estimulação musical". É constante e frenético, para a frente e para trás. E brincar?... **Brincar é essencial, porque ao brincar a criança aprende.** "O que a criança precisa é de jogo livre, ou seja, o conhecimento desenvolve-se de dentro para fora".

Perguntar aos filhos como querem brincar ou o que querem jogar é o primeiro passo para estimular a criatividade, desenvolver a psicomotricidade e aproximar os pais e os filhos. Brincar também é educar, é envolver, é escutar, é incutir valores, tornando-se uma maneira maravilhosa de partilhar sem forçar ou sem palestras.

No entanto, **há que saber equilibrar estas brincadeiras com os recursos tecnológicos.** Nos dois primeiros anos devemos evitar que as crianças tenham acesso a estes recursos, pois são submetidas a estímulos frenéticos que podem favorecer a dificuldade de concentração, défice de atenção e perda de interesse pelas atividades de exterior, na natureza.

"Brincar também é educar, é envolver, é escutar, é incutir valores, tornando-se uma maneira maravilhosa de partilhar sem forçar ou sem palestras."

"A criança tem de ser protagonista das suas próprias criações", refere a psicóloga Alicia Banderas.

"Quando brincamos com os nossos filhos, somos a melhor versão de nós mesmos"

É preciso brincar, sem abafar o espírito criativo e inato que as crianças têm dentro delas. Uma criança criativa é capaz de pensar em soluções alternativas para os problemas que se colocam.

"Quando brincamos com os nossos filhos, somos a melhor versão de nós mesmos"

diz a psicóloga. Ao longo dos tempos, vai havendo mudanças sociais, mas os pais continuam a dizer que querem que os filhos sejam felizes, mas com a vontade que os filhos sejam brilhantes, que tenham as maiores habilidades e muito sucesso, que sejam super-filhos...

A estimulação deve ter em conta a idade da criança, pois o seu cérebro pode não estar preparado para esta estimulação excessiva, podendo gerar bloqueios e stress nas aprendizagens.

Muitas vezes são os pais que decidem em que atividades extracurriculares os filhos de-

vem andar, o que pode ser uma causa para a desmotivação das crianças. É fundamental perceber o que elas gostam, o que as motiva, pois é através das emoções positivas (alegria, satisfação, autorrealização) que aprendemos melhor.