



O tempo que temos para ter tempo

Toca o despertador...

Tão cedo! E já tão tarde.

“Levanta-te...tem que ser, já estamos atrasados! ”

“Vamos, come os cereais... Lava os dentes... Veste-te! ”

Este é o "bom dia" em casa de muitas famílias.

Como podemos ajudar a promover a autonomia das nossas crianças, útil não só no momento presente para ajudar a acelerar a rotina da manhã, mas principalmente como ferramenta para o amanhã?

Na nossa prática clínica, antecipando o desafio que é a aquisição das competências de autonomia nas crianças que aprendem de forma mais lenta, sugerimos aos pais para começarem com pequenos passos, dividindo a grande tarefa em fases e ensinando uma de cada vez, rumo ao objetivo final. E o desafio começa cedo, pois estes pequenos passos, que se dão desde idades muito precoces, fazem toda a diferença.

Ainda em bebé, podemos usar o momento do banho para fomentar a ajuda que o bebé nos pode dar a lavar as diferentes partes do seu corpo. Assim, para além de lhe transmitirmos que a sua higiene é algo em que deve ir participando ao ritmo das suas competências e aprendizagens, podemos também desenvolver aspetos do desenvolvimento linguístico, consciência

corporal e integração sensorial.

À semelhança do que se passa com a higiene, também no ato de se alimentar devemos promover desde cedo o envolvimento do bebé, desde o ajudar a segurar no biberão até ser o bebé a pegar, por exemplo, nos pequenos pedaços de bolacha. A ideia de que o bebé é alimentado por outra pessoa e, portanto, dela totalmente dependente, deve ser progressivamente transformada. Também aqui, para além das questões da autonomia, conseguimos estimular a motricidade fina e a coordenação olho-mão, aspetos tão importantes do desenvolvimento infantil.

Ao nível do vestuário, também desde cedo nos começamos a aperceber da vontade do bebé em nos ajudar quando o estamos a vestir, a dar o "jeitinho" que tanto nos facilita a tarefa. A pouco e pouco, com o crescimento, devemos fomentar a criança a descalçar-se sozinha, a baixar as calças de elástico e a tirá-las pelos pés, a desapertar o fecho éclair, a colocar o velcro nos sapatos... Abotoar os botões pequenos das suas camisas ou o botão das suas calças serão árduas tarefas para a criança, se antes não tiver ajudado a mãe ou o pai a abotoar os botões grandes, com casas largas, dos seus casacos de adulto.

As explicações verbais são, por vezes, demasiado complexas (experimente pensar em como pode descrever verbalmente o ato de abotoar!), pelo que a demonstração tem obviamente um papel fundamental. Com a demonstração, possibilitamos que a informação de como se faz determinada ação, chegue à criança, para além da forma auditiva (através das explicações), também pela via visual. E podemos ainda acrescentar a via táctilo-quinestésica, se a mão dos pais tocar a mão da criança e a acompanhar na descoberta.

O poder imitar os pais, por exemplo a lavar os dentes ou a cara, trará novamente vantagens. Por um lado, o feedback dado é imediato e visual, por outro, a aprendizagem por observação é uma forma bastante eficaz na aquisição de novas competências. A par dos benefícios da aprendizagem social nas competências de autonomia, para a criança poder fazer algo que um adulto já faz é altamente motivador e será com toda a certeza um momento divertido!

Sempre que a tarefa a ser ensinada é mais complexa, recomendamos que façam a abordagem no fim-de-semana: temos mais tempo, mais paciência e podemos monitorizar de forma mais tranquila as evoluções dos nossos filhos. Que tarefas vamos escolher? Quais são as mais importantes em detrimento de outras? Escolham as tarefas em que se sintam mais confiantes para ajudar o vosso filho e/ou aquelas em que a criança já consegue fazer com sucesso parte da mesma. Deve-se explicar por que aquela atividade é importante e não tratá-la como uma imposição. Na infância, o principal não é ensinar a criança a realizar perfeitamente uma tarefa, mas sim fazê-la entender o valor dessa atividade na sua vida.

É claro que pedir aos pais para terem este tempo para parar é um desafio nos dias que correm (já na expressão os dias correm, entenda-se, não são dias que andam!). Mas parar, por pouco tempo que seja a cada dia, fará a diferença no futuro.

Ana Catarina Fonseca e Raquel Mata – Técnicas Superiores de Educação Especial e Reabilitação

ana.fonseca@pin.com.pt

raquel.mata@pin.com.pt

PIN – Progresso Infantil

<http://pin.com.pt/>

<https://www.facebook.com/PinProgressoInfantil>