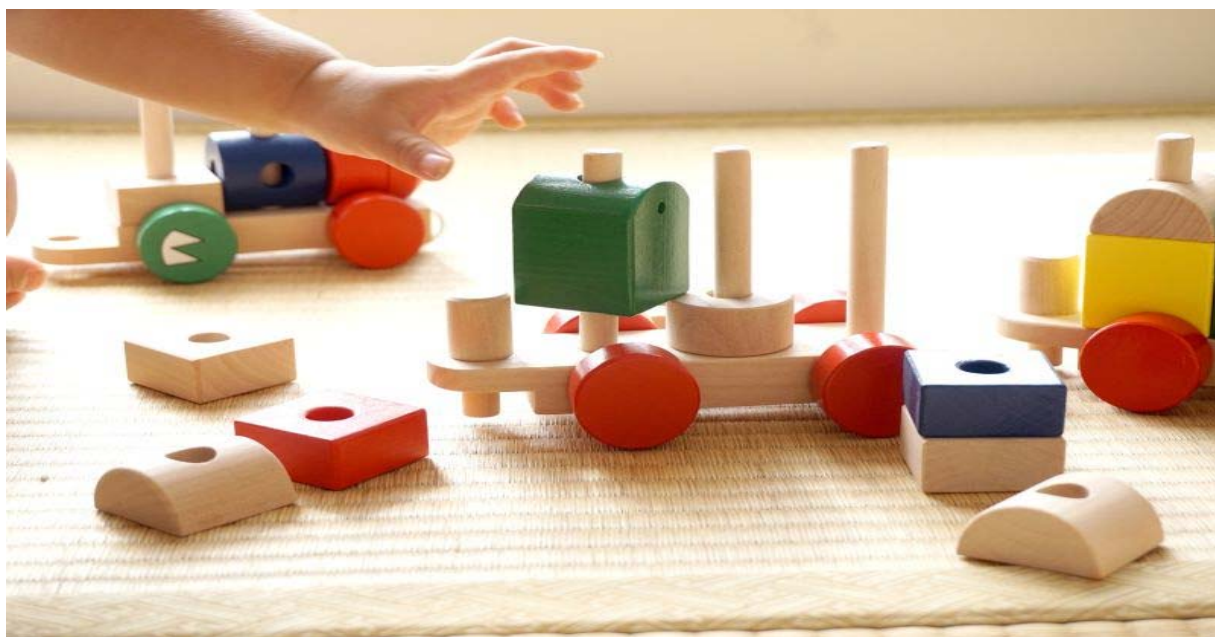


HOJE É DIA DE BRINCAR. DICAS PARA PAIS E SUGESTÕES DE MUITAS BRINCADEIRAS

LIFESTYLE SAPO



Este texto debruça-se sobre a importância do Brincar, sobre o quão sério é o Brincar para as crianças. Várias têm sido as campanhas sobre a urgência de devolver à infância o tempo de Brincar, que mais parece um privilégio do que uma necessidade básica. Se fizemos uma busca online sobre Brincar encontramos um sem número de autores que vão refletindo, escrevendo e propondo desafios a uma comunidade sem tempo. É um luxo de permitir que os seus filhos, educandos, brinquem a sério, sim porque é **Brincar é muito sério**.

Montaigne, afirmou que *“O Brincar deve ser considerado a atividade mais séria desempenhada pela criança.”* Mais séria porque é no Brincar que a criança pode experimentar-se, conhecer-se, surpreender-se, descobrir-se.... **É ali, naquele momento!** Dá o litro, envolve-se, empenha-se e dá o melhor de si...pois nenhuma criança quer menos do que ser mestre na sua arte. A arte de saltar, pintar, cantar, dançar e tantas mais palavras que rimam com Brincar.

A **Declaração Universal dos Direitos da Criança**, coloca a brincadeira ao nível da proteção, saúde, educação... assumindo assim o Brincar como **pilar fundamental**, como direito centrado no superior interesse da criança.

O psicólogo Eduardo de Sá escreveu sobre o direito a brincar, numa carta que lista sete direitos em que defende a brincadeira todos os dias; o professor Carlos Neto, afirma que a “*brincadeira pode ser a resposta para muitos problemas*” ... muito se tem pensado sobre este assunto, que vem alertar para que se pare com a epidemia de crianças com vida automatizadas, robotizadas... com agendas sobrecarregadas de atividades, tarefas, programadas e sem a espontaneidade necessária para brincar livremente.

Nós crescidos, já fomos crianças, se por alguns segundos nos permitirmos ir lá ao baú das memórias, veremos um filme desatualizado, mas pintado com as cores da nossa infância brincada, vivida... mesmo que por poucos momentos... eu já cheguei lá ao baú, e inevitavelmente há um leve sorriso, de quem trepava às árvores para comer ameixas sumarentas e para cantar músicas de embalar para o meu bebé que era apenas um tronco de árvore, que na minha imaginação era tudo o que eu quisesse.

Então, mas de que Brincar falamos? Do único que existe, aquele que é **dirigido pela criança**, que vem do seu lugar mais íntimo. As crianças escolhem, bagunçam, organizam, desorganizam, constroem, desconstroem, reconstroem. Brincam e aprendem sobre a realidade, projetam-se, espelham-se e expandem o seu potencial criativo. O Brincar não é apenas sinónimo de diversão, é bem mais do que isso, Brincar é o meio privilegiado de comunicar das crianças. O motivador interno.

A criança é protagonista do seu próprio teatro... se ela quer afastar os monstros transforma-se em cavaleiro ... se ela quer dar comida aos seus bebés, transforma-se em cozinheiro... se quer curar um ‘doi-doi’ transforma-se em médico... se a menina quer adormecer o bebé transforma-se numa mamã e canta uma canção... se quer ser forte, transforma-se num polícia que vai apanhar os ladrões... as molas são transformadas em batatas fritas, as caixas de plástico em chapéus, os cestos da roupa em comboios... a criança tem a capacidade inata de transformar objetos do quotidiano em instrumentos/ferramentas necessárias a cumprir um novo papel de forma a atingir o seu objetivo. Esta capacidade inata, é a **matriz para uma boa resolução de problemas**. E arrisco dizer que é a raiz do tão apregoado empreendedorismo.

São estes alguns dos motivos que validam a importância da brincadeira, e fazem com que seja defendida como uma **forma única de expressão, interação, pensamento e comunicação** entre as crianças. É neste palco, com vários protagonistas, que as crianças se desenvolvem, interagem, aprendem a resolver conflitos, a acedem a um pensamento cada vez mais reflexivo, que será pauta para o crescimento de cidadãos criativos, críticos e empreendedores. Nenhuma criança desenvolve o seu potencial máximo, se não brincar. A aprendizagem académica é

precedida de aprendizagens pré acadêmicas, que acontecem na brincadeira livre. A criança através do brincar, no seu palco seguro, encena os seus medos, angustias, e permite-se resolver os conflitos internos... experimenta e desempenha papéis, que lhe permitem conhecer o mundo e conhecer-se nesse mundo. Aprende também a lidar com frustrações, antecipando assim uma vida adulta que não tardará em chegar. A matriz socio cultural da criança irá certamente orientar as oportunidades de Brincar, e desta forma a criança aprende e percebe as regras das suas origens, da sua realidade, cultura e família.

A brincadeira arriscada, “perigosa”, testa os limites da criança... e permite-lhe construir uma imagem de si, promove a noção de competência-eficácia, aumenta a sua literacia motora, além de lhes mostrar de que matéria são feitos ... quantas vezes ouvimos as nossas crianças dizerem **‘olha só o que sou capaz de fazer?’**, geralmente o coração dos adultos acelera... o da criança também, cheia de coragem, e de motivação a criança dá o pulo mais alto e perigoso de sempre e diz **‘vês.... já consigo saltar tãoooo alto’**... certo é que por vezes não corre bem, mas na verdade também surgem novas oportunidades para saltar novamente, para planear um novo salto, porque a vida é feita de milhares de oportunidades. Só temos eletricidade porque o Thomas Edison, teve de fundir muitas lâmpadas, até acertar naquela que pode ser reproduzida e modelar as que nos vieram iluminar as casas.

Vários têm sido os estudos sobre a importância da atividade física das crianças por forma a melhorar o desempenho académico. A concentração e aprendizagem melhoram em crianças que mantenham um nível de atividade motora saudável e adequado às suas necessidades e desenvolvimento... é a conclusão destes estudos. Com criança ativa e atividades, não estamos a falar daquelas mil e quinhentas atividades programadas, dirigidas e quem muitas vezes não respeitam os tempos e desejos das crianças. Uma criança que tenha natação duas vezes por semana, ballet, ATL, yoga... está condicionada ao tempo dos outros, numa rotina desenfreada sem espaço para respirar ... Esta atividade que promove a concentração e aprendizagem está alicerçada na brincadeira mais livre, num tempo livre sem condicionantes, a não a vontade da criança, num tempo que ela escolhe e direciona sobre o termómetro dos seus desejos. De forma livre, surgem diálogos, ideias **‘mãe, tive uma ideia... e se fossemos brincar à ginástica’**... ‘e como se brinca à ginástica?’ e assim se permite que a criança nos mostre o seu desejo, o seu saber...

Brincar é mais do divertir... brincar é aprender a ser e a crescer. **Brincar é a principal ocupação das crianças.** Aos 6 meses de vida, quando a família brinca com a criança e lhe pega ao colo dizendo **‘1,2,3 upa....’** está através da brincadeira a contar, a sequenciar, a disponibilizar-se para a receber no seu colo... e a criança ouve, absorve, integra, reage, e numa relação de trocas

estica os braços para se dar. Brincamos desde sempre, relacionamo-nos na medida em que brincamos... seja de forma mais passiva ou ativa, a brincadeira é parte integrante das nossas vidas. E é fulcral, que os novos modelos de vida, não se inibam de exigir este tempo pautado por sorrisos que marcam o ritmo e por gargalhadas que são a banda sonora de aprendizagens mais naturais e aproximadas das necessidades das nossas crianças.

Cabe às famílias um olhar atento sobre as necessidades das suas crianças. Deverão integrar como cuidado básico nas rotinas da família, o Brincar, respeitando o desenvolvimento da criança, pois por muito que sejam crianças 'precoces' os brinquedos deverão ser os adequados à idade, e não interessa ter muitos e caros, quando estes não permitem a criatividade necessária e não promovem a relação. Deve-se optar por brinquedos que permitam diversificar a comunicação (musical, gestual, escrita, corporal) e promovam a participação e envolvimento de outros. O adulto é alguém a quem criança olha com admiração e como modelo, deverá ser capaz de olhar a brincadeira da criança e estimular a imaginação da mesma, ou então ajudar a conter e a reorganizar se necessário. Se o pai, a mãe... o adulto estiver muito cansado para brincar, pode ficar como testemunha e/ou curioso, questionando a criança, desafiando-a a pensar em novas estratégias, introduzindo novos elementos na brincadeira.

Assim, e em tom de brincadeira podemos dizer que **Brincar rima com**: Socializar, Concentrar, Relacionar, Solucionar, Agregar, Expressar, Comunicar, Ensaiar, Pular, Salutar, Saudar, Esperar, Ganhar, Temperar, Graduar, Imaginar

E que **Crescer rima com**: Aprender, Ser, Querer, Perder, Saber, Fazer, Viver...

E eu sei que **Brincar rima com Crescer!** E que neste poema, Criança rima com Esperança, e Tempo rima com Oportunidade, Casa com Ninho, Família com Modelo... e Nós com Vós.

Propostas de Brincar (adequar à idade)

Em casa:

1. Sente-se no chão e jogue a pedra, papel ou tesoura...
2. Sente-se no sofá, mas de pernas para cima e cabeça para baixo e pendurada e coloquem uma almofada na testa, quem deixar cair a almofada no chão perde e leva um ataque de cócegas;

3. Com fita cola colorida, desenhe uma pista de carros no chão, e construam um carro ecológico, com duas tampas de garrafa de água e um palito, depois movimente-o a soprar, dentro da pista;
4. Está na hora de jantar, faça uma corrida até à mesa, mas com saltos de coelho, ou de marcha atrás...
5. Faça um piquenique na sala, no lanche de domingo, mas sente os bonecos do seu filho convosco;
6. Apague as luzes de casa, feche as janelas conte uma historia à luz das velas... faça um teatro de sombras;
7. Dê ao seu filho um lençol e deixe-o montar uma tenda com as almofadas do sofá... ajude a construir um forte anti ventanias...
8. Quando abraçar o seu filho, finja que é uma máquina de fazer massagens, ou uma super cola, ou até mesmo (o preferido cá de casa) uma gelatina;
9. Batize os beijos... há beijos de peixe, beijos de vento, beijos de mota, beijos cola... e faça ruídos;
10. Faça pipocas e tire a tampa da panela por breves segundos... as pipocas voam, sabia?
11. Construam um jogo de bowling cabeçadas com garrafas de água vazias, encha com areia (que foi buscar à rua com o seu filho) e ponha uma bola de ténis nuns collants, ponha os collants na cabeça e boa sorte com a pontaria;
12. Ponha o figdet spinner a rodar, e faça o jogo da estátua sem rir;
13. Com as molas da roupa, construam espadas... e façam uma luta;
14. Acorde o seu filho com fantoches...
15. Façam origamis;
16. Atar um giz a um pé e fazer música;
17. Joguem às cartas;
18. Com as iniciais do nome de cada membro da família façam acrósticos;
(**B**orboleta, **R**ato, **I**guana, **N**ero, **C**ão, **A**belha, **R**inoceronte)

Na rua:

1. Jogue futebol caranguejo;
2. Apanhe pedras para pintar;
3. Leve uma lupa e investigue a cor das flores...

4. Leve o seu filho a um parque infantil, sente-se e olhe bem para as capacidades dele; admire-se com as conquistas novas... brinque com ele, deixe que ele o surpreenda com as suas ideias;
5. No parque, sentem-se no chão, fechem os olhos e tentem descobrir 3 sons diferentes;
6. Vá à praia, traga areia nos pés e num saco, para fazer um jogo de bowling;
7. Brinquem ao chão eletrificado, quando forem às compras, diga ao seu filho que não podem pisar as linhas dos azulejos;
8. Nas viagens de carros, procurem símbolos e cores...
9. Lancem papagaios de papel ou aviões que fizeram em casa;
10. Façam corridas no jardim municipal, mas corridas diferentes e estranhas, corram de lado, de costas, corram devagar...
11. Saiam de casa com uma mochila de detetive, um binoculo feito de rolos de papel higiénico, uma pinça feita de paus de sushi, uma caixa de plástico para guardar tesouros... e descubram a moeda que veio num barco pirata e estava mesmo na praia onde foram buscar a areia;
12. Quando puser protetor solar, transforme-o num índio, ou desenhe um sol, umas nuvens na barriga;
13. Faça bolas de sabão, muitas bolas de sabão... e ensine-o a fazer o líquido com detergente da loiça e água;
14. Andem de bicicleta, patins, skate;
15. Faça piqueniques debaixo de uma arvore;
16. Levem pistolas e borrifador de água, e façam lutas com água...
17. Ponham o barco de papel, que fizeram em casa, a navegar num riacho;
18. Façam castelos na areia, e olhem para o céu para verem as formas das nuvens, se calhar está lá o dragão que vai tomar conta do vosso castelo.

Divirtam-se, porque brincar é bom e divertido. E quando sabe bem é porque fez bem.

"a brincadeira é universal e é própria da saúde: o brincar facilita o crescer, logo a saúde"

Winnicot

Conteúdo desenvolvido por Mafalda Correia

Terapeuta Ocupacional

mafalda.correia@pin.com.pt

www.pin.com.pt

