

FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora
instagram.com/manuscrito_editora

© 2019

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título: *A Brincar também Se Educa*

Autora: *Inês Afonso Marques*

Copyright © Inês Afonso Marques, 2019

Copyright © Letras & Diálogos, 2019

Revisão: *Carlos Jesus / Editorial Presença*

Capa: *Sofia Ramos/Editorial Presença*

Paginação: *A. Sena*

Impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8975-17-1

Depósito Legal n.º 456551/19

1.ª edição, Lisboa, julho, 2019

Índice

Introdução.....	13
Parte I.....	19
1. Brincar é tão importante como lavar os dentes. É para fazer várias vezes ao dia	21
1.1 Brincar é assunto importante	25
1.2 À medida que crescemos, brincar continua a ser assunto importante.....	29
1.3 «Mas eu não sei como se brinca, como vou brincar com o meu filho?»	34
1.4 Brincar é vital, como o oxigénio.....	37
1.5 «Então, brincamos a quê?» Planeiem menos e divirtam-se mais!	40
• Nascimento – 12 meses.....	40
• 1 a 2 anos	41
• 2 a 3 anos	42
• 3 a 5 anos	44
• 5 a 8 anos	44
• 9 anos até... ..	45

2. Brincar é coisa séria! Há significado no brincar	47
2.1 Não são precisos brinquedos para brincar	49
2.2 A importância da imaginação nas crianças	56
3. A brincar é que se aprende. O que brincar ensina às nossas crianças? ..	59
4. «Sobe o escorrega ao contrário, suja-te, grita!» No que toca à brincadeira, as regras são para tentar quebrar	63
4.1 O cérebro «constrói-se» através do brincar	66
4.2 Brincar desafiando zonas de conforto	68
4.3 «No fim, arruma os brinquedos»	71
5. Brincar ao ar livre. Porque brincar é energia	75
5.1 Sair da concha	77
Parte II	81
6. Tempo especial: 15 minutos especiais por dia para.....	83
6.1 ... falar sobre emoções	89
As emoções não são um bicho de sete cabeças.	
6.2 ... definir regras e limites	103
Afinal, por onde é suposto ir?	
6.3 ... se ligar emocionalmente ao seu filho	114
Laços de afeto criam crianças seguras e felizes.	
6.4 ... ensinar valores	128
Semear sementes para colher frutos.	
6.5 ... estimular a curiosidade	143
Criar um pequeno pensador e cientista.	

6.6 ... ajudar a lidar com a frustração	149
Não pode ser tudo à maneira dele!	
6.7 ... conhecer o seu filho	155
O que vai na cabeça dele?	
6.8 ... responder a perguntas difíceis	162
Ai! E agora como lhe digo?	
6.9 ... escutar o seu filho	174
Se eu o ouvir, ele também me vai ouvir?	
6.10 ... ensinar a resolver problemas	182
Não lhe posso dar sempre a papinha feita.	
6.11 ... alimentar a autoestima e a autoconfiança	192
Como é que o posso deixar fazer isso sozinho?	
6.12 ... potenciar a tranquilidade e a concentração	204
Brincadeiras <i>zen</i> .	
7. Há espaço para reflexões finais?	221
8. Sugestões de leitura	223
Agradecimentos.....	225
Anexo	227

Introdução

«Para compreender o coração e a mente
de uma pessoa, não olhes ao que ela já alcançou,
mas sim àquilo a que aspira.»

Khalil Gibran

O seu filho tem tempo para se deitar no chão do quarto a rebolar ao sabor da imaginação? O seu filho tem oportunidade para se deitar na relva do jardim e olhar para o céu a sonhar? O seu filho tem espaço para trepar árvores e saltar nas poças de água? A sua família perde a noção do tempo entre cócegas, lutas de almofadas, colos e festinhas na cabeça?

Dou por mim muitas vezes a pensar que muitas das crianças que conheço não têm tempo para sonhar. Falta-lhes tempo para «não darem pelo tempo passar». Aquele tempo em que estão verdadeiramente envolvidas numa atividade que as motiva e enche de prazer ou aquele tempo em que aparentemente não estão a fazer nada – nada de muito estruturado, pelo menos. Falta-lhes tempo para percorrerem os castelos da sua imaginação, as nuvens dos seus pensamentos, os carrosséis das suas emoções. É nos recreios, nos seus tempos livres, nos dias longe de agendas preenchidas que as crianças mais sonham e mais crescem! Crescem em tamanho físico, mas também emocional e social. E em sonhos! As agendas de muitas das crianças que conheço, entre escola e outras atividades estruturadas, são tão ou mais preenchidas que as dos seus pais. A acompanhar estas agendas, encontro, muitas vezes, pais ansiosos e perdidos, que me dizem: «Será suficiente? Quero

dar o melhor ao meu filho. Quero proporcionar mais e mais atividades para que ele possa escolher e conhecer o máximo de realidades.»

Mais brincuedos, mais aulas extra, mais atividades extracurriculares, mais material para completar aprendizagens, mais programas culturais... Só de escrever já me sinto cansada! O que dirão as crianças, que fazem o possível para acompanhar o ritmo dos adultos? **Nem sempre mais é melhor.** Mantenha em mente esta ideia, pois, daqui a algumas páginas, vou mostrar-lhe o que 15 minutos de tempo especial, por dia, podem fazer por si e pelo seu filho.

A angústia dos pais tende a conduzir a demasiada proteção, demasiada rigidez e estruturação de atividades e horários, o que não é saudável. Mas isto, também, não significa que as crianças devam viver os seus dias ao sabor de um caos, em que nada é previsível. Sim, as rotinas são muito importantes, elas são organizadoras e transmitem bastante confiança às crianças. A previsibilidade acompanha um certo grau de segurança, essencial para que a criança sinta vontade de se explorar e de explorar o mundo. O desafio é não cair em extremos.

Há, então, tempo e espaço para brincar aí em casa?

No relatório «Brincar em Equilíbrio», da marca de detergentes *Skip*, integrado no movimento «É bom sujar-se», que entrevistou 12 000 pais em todo o mundo, concluiu-se que 64% dos pais acreditam que os seus filhos não têm as mesmas oportunidades de brincar ao ar livre que eles próprios tiveram. Surgiu em 2016 um filme patrocinado pela mesma marca em que se entrava numa prisão de alta segurança, nos Estados Unidos, e se mostrava um grupo de reclusos perturbados com a mera possibilidade de se retirar uma das duas horas diárias de tempo ao ar livre a que estão habituados: «Seria uma tortura», dizia um deles. Apesar de ter lido e ouvido algumas críticas ao vídeo, a verdade é que ele nos alerta para algo óbvio: as crianças, atualmente, não têm tempo para brincar livremente. O estudo desta marca concluiu que 70% das

crianças têm menos de uma hora de brincadeira por dia. É assustador. Estamos a negar às crianças um direito e uma necessidade.

Bem sei que na sua cabeça surgem outras questões: Como encontrar o equilíbrio? Como ajustar tudo? Não tenho uma resposta única para estas interrogações, porque cada família é uma família, com a sua identidade própria, com as suas necessidades e com as suas rotinas e rituais. Mas procure essa resposta dentro de si e nas atitudes do seu filho, ele será o seu principal termómetro. Uma criança em *burnout*, ou seja, demasiado estimulada, em desgaste físico e emocional, é uma criança que o demonstra, por exemplo, com sintomas físicos, como dores de barriga ou de cabeça, ou com manifestações emocionais e comportamentais, como birras, irritabilidade ou agitação psicomotora constante. Por outro lado, uma criança que não tem oportunidade de brincar tende a ser uma criança mais triste, menos curiosa, que não tem a possibilidade de viver a infância em plenitude.

Lembre-se de que mais importante do que a quantidade é a qualidade! Estejamos a falar de brinquedos ou de brincadeiras.

Enquanto dá tempo e espaço para o seu filho brincar está a educá-lo! Está a ajudá-lo a crescer em pleno. Enquanto ele brinca, sem uma agenda predefinida, cresce!

Enquanto se brinca ao sabor dos sonhos:

- Aprende-se a fazer escolhas.

Faço um desenho ou vou correr? Brinco sozinho ou procuro companhia?

- Usa-se a criatividade.

Como me vou entreter? Vou transformar esta caixa em quê? Como finjo ser um tigre? E uma formiga? E onde arranjo um chapéu de mágico?

- Desenvolve-se a capacidade de raciocínio.
- Explora-se o mundo e o espaço.

- Observa-se o eu e a sua relação com os outros.
- Descobre-se um arco-íris de emoções.

O tempo de sonhar é o tempo que gera os porquês. É o tempo das perguntas e das respostas. É o tempo de pensar longe dos trabalhos para casa. O tempo de sonhar é o tempo dos sorrisos. O tempo de sonhar é o tempo da brincadeira.

Sou psicóloga clínica há 14 anos, trabalhando desde então, diariamente, com crianças, adolescentes e famílias, numa articulação constante com professores e educadores. As questões sobre o desenvolvimento infantil, sobre o crescer, sobre os soluços do crescer, sobre educação e práticas parentais, sobre pensamentos e sobre emoções entram pela porta do meu consultório todos os dias. Como imaginam, birras, ansiedades, tristezas, limites, pesadelos e terrores noturnos, choros, medos, notas escolares, agressividade, desesperança e falta de atenção entram todos os dias pelo meu consultório, de mão dada com pais e filhos, cheios de receios e dúvidas. As boas notícias? O brincar, nas suas muitas formas, é muitas vezes uma das chaves para recuperarem o ânimo, atenuarem os receios e descobrirem novos caminhos. Mesmo quando falamos de adolescentes, a noção de lazer e prazer é um pilar fundamental para o bem-estar.

**«O melhor efeito que um livro pode ter
é entusiasmar o leitor a agir em prol de si próprio.»**

Thomas Carlyle

Este livro dirige-se a todos os pais e educadores. Tem dicas e sugestões para bebés, para crianças pequenas e para as mais crescidas, já com um pé no início da adolescência. O livro está dividido em duas

partes. Na primeira parte, quero convidá-lo a refletir sobre a seriedade do brincar (curioso como palavras aparentemente antagónicas combinam na perfeição), sobre tudo aquilo que o brincar deve conter e sobre tudo aquilo que permite alcançar. Na segunda parte do livro, a viagem pelo mundo do brincar faz-se através de doze capítulos. Cada capítulo dá resposta(s) a uma pergunta relacionada com o desafio de educar. Seleccionei doze dos temas que pais e educadores mais me trazem. As orientações que encontrará em cada capítulo são mais do que meras respostas teóricas. Como já imagina, encontrará sugestões que vão convidá-lo a brincar e a descobrir a importância do tempo especial entre pais e filhos. Acredito que encontrará no brincar a resposta a muitas das questões que possivelmente lhe vão surgindo no âmbito da parentalidade.

Ao longo do livro lançarei algumas questões e desafios para que possa refletir sobre a sua realidade e a da sua família. Vá tomando as suas notas. Encontrará, também, alguns casos que ilustram aquilo que estaremos a abordar. E, claro, como já antecipei, vou deixar-lhe muitas sugestões de brincadeiras cujo grande objetivo é saltarem das páginas deste livro para os vossos dias.

Deixo-lhe um roteiro, em três passos, que acredito poder maximizar a exploração do livro:

1. Passe as folhas, explore, salte capítulos, avance e recue.

Acredito que para retirar partido deste livro não precisa de o ler de seguida da primeira à última página. Explore os capítulos que, no momento presente, lhe poderão dar as respostas que procura. Volte mais tarde, com o seu filho mais crescido, e olhe para as palavras que constam neste livro através de uma nova perspetiva. Experimente as mesmas brincadeiras com o *upgrade* que a idade do seu filho permite.

2. Tenha o bloco de notas sempre à mão. Anote ideias que considera relevantes para si e para a sua família. Tome nota das brincadeiras que fizeram, das reações do seu filho, das suas reflexões. Registe mudanças. Comprometa-se.

3. Reveja as páginas. Mantenha o livro por perto. Releia as partes que mais o desafiaram. Reveja os capítulos que abordam temas em relação aos quais se sente menos confiante na relação com o seu filho. A familiaridade com os conceitos dar-lhe-á confiança. Partilhe ideias com um amigo ou familiar.

Que as páginas deste livro vos conduzam a muitos sonhos ou, como diria uma menina que conheço, de sorriso rasgado, espelhando toda a magia dos sonhos envoltos em doces brincadeiras: *sonhem com arcos-íris, unicórnios e sorrisos.*

.....

PARTE



I

1

Brincar é tão importante como lavar os dentes. É para fazer várias vezes ao dia

«A brincadeira é o trabalho da criança.»

Maria Montessori

SABIA QUE...

- A criança aprende através do brincar.
- Brincar é uma das suas principais tarefas enquanto educador.
- Os pais são os companheiros de brincadeira preferidos pelos filhos.
- Através da brincadeira, a criança desenvolve-se física, cognitiva, emocional e socialmente.

A brincadeira é uma janela para conhecer o seu filho. Através do brincar ele espelha o seu interior. Enquanto brincam, as crianças expressam emoções e medos, diminuem ansiedades, mostram a forma como compreendem o mundo, fazem perguntas, partilham dúvidas, constroem sentidos e significados.

O brincar pode ser considerado inato, ainda que sensível à estimulação, no sentido em que a exploração do mundo e a curiosidade são comportamentos que identificamos nos bebés, desde que nascem. Parece existir um instinto para brincar desde que nascemos.

Brincar é uma das tarefas da infância com maior responsabilidade no desenvolvimento cognitivo, emocional, social e motor. Através do brincar assiste-se ao desenvolvimento da criatividade, da imaginação, da experimentação de papéis e da compreensão do mundo que rodeia a criança. Ao brincar, a criança dá forma aos seus pensamentos, ao que observa à sua volta, exprime as suas emoções, interpreta o que acontece consigo e com os que a rodeiam e ensaia comportamentos. Brincar tem impacto no corpo e na mente. É por isso que tantas vezes digo que brincar nunca pode ser considerado um luxo na vida de uma criança. Brincar é essencial! É tão importante como ter uma rotina para estudar ou para lavar os dentes. Brincar é uma necessidade e um direito de todas as crianças. Brincar pode (e deve) rimar com sujar, gritar e desarrumar.

DEIXO-LHE UMA MÃO-CHEIA DE RAZÕES PARA O SEU FILHO BRINCAR!

1. As brincadeiras preferidas das crianças envolvem, na maioria das vezes, movimento e atividade física. A prática de atividade física regular é **aliada da saúde física e mental** – fomenta-se o bem-estar enquanto se liberta energia.

2. A brincar aprende-se. Quando brincam, as crianças têm a oportunidade de fazer novas descobertas e de aplicar conhecimentos formais em contextos mais próximos dos seus interesses.

3. A brincar desenvolve-se a inteligência emocional. Brincar e conviver com outras crianças oferece oportunidades únicas para o seu filho aprender a identificar emoções, em si e nos outros, assim como aprender a regular as suas emoções.

4. A brincar estimula-se a criatividade, ingrediente-chave para a resolução de problemas.

5. A brincar estimula-se a curiosidade, pilar do conhecimento e do envolvimento no mundo.

Crianças que brincam são mais felizes e são intrinsecamente mais motivadas para a aprendizagem: sonham, planeiam, experimentam, lidam com emoções, desenvolvem a memória e o raciocínio...

Vamos refletir?

- Que parte do seu tempo dedica a brincar, ou a conversar, com o seu filho?
- Onde brincam? Onde passam tempo juntos?
- De que tipo de brincadeiras ou atividades gosta o seu filho?
- Quais são os seus brinquedos preferidos? O que acha que esta escolha diz do seu filho? Como poderão esses brinquedos influenciar a forma como se relaciona com o mundo?
- Quem escolhe os brinquedos: você ou o seu filho? Quem escolhe as brincadeiras? Quem escolhe as atividades e os programas que fazem juntos? Quem seleciona o tema das vossas conversas?

Quer registrar as suas respostas?



Vamos brincar?

É hora de entrevistar o seu filho e de o conhecer melhor

Papéis:

- Mãe/pai: jornalistas.
- Filho/a: especialista mundial em brincar, convidado para uma importante entrevista na televisão.

Cenário: Mesa da cozinha.

Microfone: Escova do cabelo, caneta, banana... (Antes de avançar com uma destas hipóteses, pergunte ao seu filho: «O que achas que pode servir de microfone?»)

Uma ajuda para o seu guião:

(Fingindo falar para uma câmara de filmar.) Boa tarde. Temos o prazer de ter connosco no nosso telejornal o Dr. Meu Filho, o maior especialista em brincar. Gostaria de lhe fazer algumas perguntas:

- O que é para si brincar?
- As crianças gostam mesmo de brincar?
- Gostam mais de brincar sozinhas, com os pais ou com os amigos?
- Quais são as suas brincadeiras preferidas?
- Onde gosta mais de brincar?
- Na televisão, o que mais gosta de ver?
- Qual é o seu livro/história preferido?
- Qual o seu boneco preferido?





- Qual o seu jogo preferido?
- Acha que tem tempo suficiente para brincar?
- Que conselhos daria aos pais das crianças para brincarem melhor com os seus filhos?

Seja imaginativo e coloque outras questões.

Nota: Adapte a brincadeira (perguntas, linguagem, duração) à idade do seu filho. Quer ele tenha 3 ou 10 anos vai adorar ser entrevistado!

1.1 Brincar é assunto importante

Desde que nascemos!

Brincar é uma forma natural de interagir com um bebé. São as canções, os cucus, os sorrisos, as cócegas. Mas brincar é, potencialmente, muito mais do que pura diversão. Através da brincadeira, o bebé aprende sobre si e sobre o mundo. Através do brincar, enquanto cuidadores, educamos para um sem-número de competências e valores.

Um recém-nascido é um ser fascinante: os seus sentidos estão em desenvolvimento, está focado nos adultos cuidadores e mostra-se curioso pelo mundo que o rodeia. Um recém-nascido já vem de certo modo «equipado» com ferramentas que lhe permitem construir as mais fantásticas formas de brincar – vontade de aprender e curiosidade.

Uma criança nunca pergunta como se brinca.

Ela não precisa de instruções para brincar.

Ela experimenta, aprende e diverte-se.