

SIMPLIFICAR A INFÂNCIA

Para proteger a infância das crianças é importante dizer “não” às diretrizes que a sociedade pretende impor. É preciso deixar que as crianças sejam crianças, apenas isso. Uma boa forma de proteger o equilíbrio mental e emocional do seu filho é educá-lo na simplicidade. Para isso, é necessário:

- Não o encher de atividades extracurriculares que, a longo prazo, não o vão ajudar muito. Para quê pô-lo na natação, no basquetebol e no futebol se ele só gosta mesmo   de futebol?
- Deixar-lhe tempo livre para brincar, de preferência com outras crianças ou com jogos que estimulem a criatividade, não com jogos estruturados.
- Passar tempo de qualidade com ele é o melhor presente que os pais podem dar.
- Criar um espaço tranquilo em casa onde ele se pode refugiar do caos e aliviar o stress diário.
- Garantir tempo suficiente de sono e descanso.
- Reduzir a quantidade de informações, certificando-se de que esta seja sempre compreensível e adequada à sua idade, o que envolve um uso mais racional da tecnologia.
- Simplificar o ambiente, apostando em menos brinquedos e certificando-se de que estes realmente estimulam a fantasia da criança.
- Reduzir as expectativas sobre o desempenho, deixando que o seu filho seja simplesmente criança.

Lembre-se que as crianças têm uma vida inteira pela frente até se tornarem adultos, entretanto, permita que elas vivam plenamente a infância.

PRÓXIMO TEMA:
AMOR CONDICIONAL



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



S lvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)



INOVA   CARITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



cafap

**CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL**

QUANDO O MUITO   DEMAIS



89 COLEÇÃO
F M LIA

NOVEMBRO - DEZEMBRO 2017

Muitos dos nossos pais quando eram pequenos tinham apenas um casaco grosso para o inverno. Apenas um! Naquela época era luxo ter mais que um. Exatamente por isso as crianças estimavam bem o que tinham como se fosse um tesouro precioso. Naquela época bastava a consciência de se ter o mínimo indispensável e, acima de tudo, as crianças tinham consciência do valor e da importância das suas coisas.

Muita coisa mudou desde então, a sociedade evoluiu, a tecnologia evoluiu, os mercados evoluíram e todos nós auspiciamos ser mais sofisticados. Agora prezamos pelas várias opções e queremos que os nossos filhos tenham tudo aquilo que desejarem ou, caso seja possível, muito mais. Não queremos privá-los de nada nem tão pouco que se sintam diminuídos face aos outros da sua idade. Verdade?

Esta ideia é bastante perigosa e ajuda a criar um ambiente propício a sofrimentos emocionais. De facto, foi demonstrado que o excesso conduz ao stress e que o stress durante a infância aumenta a probabilidade das crianças virem a desenvolver problemas psicológicos.

O professor e investigador Kim Payne (2009), passou grande parte da sua carreira a estudar os efeitos do stress traumático na infância e constatou que muitas das crianças que precisavam da sua ajuda mostravam os mesmos comportamentos que as crianças refugiadas que vinham de países em guerra. No entanto, o estranho é que estas crianças viviam em Inglaterra, abraçadas por um ambiente completamente seguro. Qual a razão que as levava a exibir os sintomas típicos de stress das crianças pós-traumáticas?

Algumas crianças na nossa sociedade, apesar de estarem seguras do ponto de vista físico, vivem mentalmente num ambiente semelhante ao produzido em áreas de conflito armado, como se as suas vidas esti-

vessem sempre em perigo. Isto porque a exposição a muitos estímulos provoca um stress acumulado que obriga as crianças a desenvolverem estratégias que as façam sentir mais seguras.

Mas então o que está a sociedade a fazer de errado e como podemos corrigir isto?

QUANDO O "MUITO" SE TRANSFORMA EM "DEMAIS"

Na verdade, as crianças de hoje estão expostas a um fluxo constante de informações que não são capazes de processar. Elas são forçadas ao crescimento rápido, já que os adultos depositam nelas muitas expectativas, forçando-as a assumir papéis que realmente não combinam com a realidade infantil. Assim, o cérebro imaturo das crianças é incapaz de acompanhar o ritmo imposto pela nova educação, o que lhes gera grande stress com as óbvias consequências negativas.

OS QUATRO PILARES DO EXCESSO

Como pais, normalmente queremos dar o melhor aos nossos filhos. E pensamos que, se o pouco é bom, o mais só pode ser melhor. Portanto, vamos implementando um modelo de parentalidade superprotetora, forçamos os filhos a participar numa infinidade de atividades que, em teoria, os ajudam a preparar para a vida, exigimos sempre o melhor e esperamos que o cumpram.

Como se isso não fosse suficiente, enchemos os seus quartos com livros, dispositivos e brinquedos: didáticos, interativos, educacionais... Na verdade, estima-se que as crianças ocidentais possuem, em média, 150 brinquedos! É demais e quando é excessivo as crianças ficam sobrecarregadas. Como resultado, elas brincam superficialmente, perdem facilmente o interesse no brinquedo e no ambiente e pouco ou nada são estimuladas a desenvolver a imaginação.

No seu livro "Simplificando a Parentalidade", Kim Payne

ressalta os quatro pilares do excesso na educação atual das crianças:

1 – Excesso de coisas

As crianças têm muita coisa. Muita roupa, muitos brinquedos, muitos livros, muitas atividades. Coisas a mais para que possam verdadeiramente prezar o que têm, selecionar o que mais gostam e cuidar adequadamente do que é seu.

2 – Excesso de opções

Quantas vezes não pergunta ao seu filho o que ele quer fazer? "Queres ir ao futebol ou à festa de anos do amigo?", "Hoje tens a aula de música e amanhã tens explicação mas não te esqueças que tens a catequese no final do dia". As crianças têm tanto que fazer, tantas opções para escolher ou seguir que ficam engolidas dentro do seu tempo disponível e indisponíveis para brincar livremente.

3 – Excesso de informações

Na era digital as crianças têm acesso a tudo. Basta um clique para saberem mais do que o que precisam. Na escola os currículos estão cada vez mais atolados de matéria académica, muitas vezes exagerada à capacidade de memória e retenção das crianças.

4 – Excesso de rapidez

Pede-se às crianças que façam as coisas rápido e que as façam bem feitas. Ser o melhor em tudo, ganhar nos jogos, ser o primeiro. A ambição faz parte da constituição saudável da personalidade mas o excesso de rapidez que se pede na conclusão de tarefas e etapas por vezes não coincide com o próprio ritmo da criança.