

## 9 presentes inesquecíveis para seu filho

Que não custam nada, mas requerem um investimento em tempo, criatividade, afeto... e uma dose de disciplina. O que você entregará é mais uma ferramenta para ele se tornar um adulto bem resolvido e feliz.

Em meio ao bombardeio de novidades nas vitrines e ao clamor infantil para ganhar a boneca que fala 800 frases ou o videogame invencível, um timaço de especialistas ouvidos por CLAUDIA sugere presentes que não pesam no bolso e alimentam a alma das crianças. São idéias simples, como passar uma tarde ao lado do filho fazendo arte ou buscá-lo na escola, com tempo para entrar e talvez até conversar com o professor. Mas cada uma dessas idéias tem um fundamento educativo e afetivo. É verdade que, no primeiro instante, a meninada pode não entender a proposta e se chatear. Afinal, vivemos num mundo em que os apelos do consumo estão por toda parte. Antes de ceder a eles tenha em mente o que a psicóloga americana Violet Oaklander escreveu em seu livro *DESCOBRINDO CRIANÇAS* (ED. SUMMUS): “Preciso lembrar a mim mesma que a minha tarefa é ajudar as crianças a sentirem-se fortes dentro de si”. Portanto, dê tempo ao tempo. “Ao verem a criança frustrada, alguns pais acham que estão cometendo um erro. Não avaliam que a frustração tem um papel importante na vida dela, pois não conseguirá tudo o que quer o tempo todo e terá que lidar com sentimentos adversos. Frustrar-se é tão fundamental quanto os sentimentos considerados positivos, como alegrar-se”, explica Sandra Santos, terapeuta de família, do Rio de Janeiro.

### 1. Jogue amarelinha

Esse tradicional jogo de rua brasileiro pode ajudar na difícil tarefa de aprender a lidar com os sentimentos. Os pais devem explicar que a amarelinha tem um desenho fixo e regras que precisam ser seguidas. “Mas es se jogo também envolve requisitos não tão concretos, como paciência, equilíbrio, medo e frustração”, ensina a psicóloga Sandra Santos, especialista em violência intrafamiliar. “A brincadeira é igual para todo mundo, mas cada um a desenvolve no seu tempo. Assim é a vida. Qualquer um pode pisar na linha, e os filhos podem se frustrar ou sentir muito medo de errar. Que bom! Dessa forma, talvez no futuro os pais e as crianças não precisem recorrer à violência ou à medicação para conter esses sentimentos ou, ao contrário, para extravasá-los”, afirma ela.

### 2. Leve à pracinha

“Passear é uma oportunidade única de dar mais atenção e de brincar com os filhos, além de fortalecer os laços e possibilitar que guardem boas lembranças para o resto

da vida”, afirma a psicóloga Rosane Berlinski Brito e Cunha, especializada em psicoterapia infantojuvenil. Mesmo pais com pouco tempo para acompanhar a rotina dos filhos devem abrir brechas para idas à praça do bairro, à praia, a museus, a parques... Segundo a especialista, famílias que levam uma vida atribulada nem sempre percebem que não estão dando atenção ao filho. “E a criança acaba por acompanhar esse ritmo, podendo mais tarde apresentar transtorno de déficit de atenção e hiperatividade”, alerta.

### **3. Organize tardes artísticas**

Daqui a alguns anos, nossos filhos precisarão acompanhar avanços tecnológicos impensáveis hoje e enfrentar um mercado de trabalho que tende a se tornar mais agressivo e competitivo. O psicólogo, neurolingüista e arteterapeuta Antônio Luiz Medina, do Rio de Janeiro, acredita na arte como ferramenta para uma vida mais plena. “Num mundo com mudanças aceleradas, a capacidade criativa se impõe como característica fundamental. Quem não tiver a criatividade aflorada estará fora do mercado. Não saberá como lidar com situações novas e ficará paralisado”, afirma. O presente que ele indica para este Dia da Criança – e para muitos outros dias: uma tarde de arte com os filhos, para que mantenham contato com seu potencial criativo e o desenvolvam. Para isso, não é preciso fazer coisas mirabolantes. Vale usar tintas de dedo, lápis de cor, papel machê, argila, massa de biscuit ou para modelagem. Mas um aviso: nada de interferências. “Não diga como se faz uma árvore, apenas deixe-a surgir. Evite a crítica e dê liberdade a seu filho para criar. É necessário permitir a expressão espontânea das imagens do inconsciente”, destaca.

### **4. Incentive o gosto pela música**

Para a educadora Monique Andries Nogueira, chefe do departamento de didática da Faculdade de Educação da UFRJ, a música tem grande poder de auxiliar no desenvolvimento global da criança. “Do ponto de vista cognitivo, estimula profundamente algumas áreas do cérebro, como as ligadas à memória e ao raciocínio, como comprovam pesquisas recentes; do ponto de vista emocional, oferece a oportunidade de expressão dos sentimentos; e do social, ensina a respeitar o espaço do outro por meio da música em grupo, quando todos devem cantar em harmonia.” Por isso, ela aconselha os pais a proporcionar aos filhos momentos de vivência musical. Não é necessário saber tocar nenhum instrumento: basta cantar ou simplesmente ouvir música com eles, apresentando às crianças os gêneros mais variados, como erudito, popular e folclórico. E o que fazer quando os pais não apreciam um determinado gênero, como a música clássica? “Devem aproveitar a oportunidade para aprender a gostar junto com a criança”, pondera Monique.

### **5. Diga “não”**

Quando um paciente mirim começa a mexer nos objetos dispostos em cima da mesa do pediatra carioca Jayme Vaisman, ele calmamente explica que aqueles “brinquedinhos” são dele e que a criança só pode brincar com os destinados a ela, espalhados estrategicamente pelo consultório. Embora, para alguns pais, essa atitude possa parecer antipática, é uma maneira sutil, porém direta, de alertá-los

para a importância de dizer “não” a seus filhos. “No primeiro ano de vida, o bebê não tem como compreender o significado do ‘não’. Mesmo assim, o modo como é dito – dependendo da entonação, pode ser doce, agressivo ou apavorado – representa um freio ao desejo infantil, que é ilimitado, já que a criança acha que pode tudo. O deixar livre, sem iniciá-la no significado do ‘não’, representará uma omissão que vai repercutir mais adiante sob a forma de falta de regras na escolaridade, na vida social e no convívio em família”, diz. O pequeno pode tornar-se egoísta, agressivo e ter dificuldade em aceitar autoridade. O pediatra Vaisman vê na complacência de alguns pais uma compensação para as longas jornadas de trabalho impostas pela vida moderna, que também os obrigam a “terceirizar” sua autoridade para substitutos, como avós, empregadas, babás e professores. Para crianças em idade escolar, o “não” pode se traduzir, na hora de dormir, num “toque de recolher”, quando toda a parafernália eletrônica – computador, televisão, DVD e aparelhos de som – deve ser desligada. Sem discussão.

## **6. Ensine a transformar sucata**

Se brincar é bom para a criança, melhor ainda se a atividade aproveitar sucata, como caixas de sapatos, papéis, recipientes plásticos. Segundo a psicopedagoga Lygia Coelho, consultora de gestão educacional e empresarial, a iniciativa vai ajudar seu filho a desenvolver a responsabilidade socioambiental – re qui sito básico para o futuro do planeta. A criança compreenderá na prática a teoria dos “três erres”: reduzir, reaproveitar e reciclar. “Aprenderá a reduzir a quantidade de lixo que produz, a reaproveitar materiais em vez de simplesmente descartá-los e a reciclar, transformando-os em algo útil. Isso traz para a criança o compromisso de preservação do meio ambiente”, diz.

## **7. Deixe brincar**

Mal largaram as fraldas, muitas crianças já têm agenda de gente grande e apresentam quadros de stress e depressão. Diante disso, vários especialistas vêm alertando os pais para que deixem a criança ser criança, ou seja, que tenha tempo livre para brincar. “Na brincadeira, o pequeno reproduz suas experiências e fantasias. Ao se vestir de super-herói, por exemplo, ele se identifica com a força e o poder do personagem que escolheu e vai se conhecendo”, explica a psiquiatra Christina Campello, do Instituto Nacional de Câncer, no Rio de Janeiro. O brincar é tão bem-vindo que ajuda no bem-estar de crianças em batalha diária contra tumores ou qualquer outra doença. “O estado psíquico pode contribuir para melhorar o físico”, afirma.

## **8. Busque na escola**

Sempre que vê uma criança sair do portão de mãos dadas com o pai ou a mãe, Telma Sampaio, diretora pedagógica do Centro Educacional da Urca, no Rio de Janeiro, sente-se duplamente gratificada. Além do elo que está sendo delineado, pais que abrem com regularidade um dia da agenda para ir até a escola contribuem para a formação educacional do filho, segundo a pedagoga. “Pais participativos, que falam com a professora e ajudam em casa nas tarefas, estimulam os filhos a ser mais participativos também”, diz Telma. Para a criança, a iniciativa é um verdadeiro

presente. “Ela se sente amada; percebe que tem um parceiro no qual pode confiar. Cria-se um vínculo afetivo com os pais que ela levará para a vida inteira”, diz.

## **9. Restrinja o açúcar**

A pediatra carioca Roseane Debatin, especializada em homeopatia, sugere um presente um tanto amargo para os pequenos: a restrição do açúcar. “Entre outros males, o açúcar abre a guarda para as infecções respiratórias, excita a criança e depois a deixa letárgica e inibe a ação da vitamina C no organismo”, afirma. Segundo a especialista, 90% dos doces têm corantes fortes, que podem desencadear alergias de pele e respiratórias, detectadas com frequência em seu consultório. Por isso, defende que as guloseimas sejam oferecidas apenas num dia da semana, sábado ou domingo, e nos dias de festa.

[Janeiro/2011](#)