

BRINCAR LIVREMENTE, SEGUINDO A LIDERANÇA DA CRIANÇA

Os estudos mostram-nos que dedicar um período diário à brincadeira livre, liderada pela criança, se reveste de benefícios a vários níveis:

- Fortalecimento da autonomia e autoconfiança da criança, num contexto familiar apoiante e seguro.
- Promoção de competências socioemocionais importantes para estabelecer interações positivas com as crianças da mesma idade, tais como mostrar interesse, ouvir e ser gentil com os outros, cooperar e partilhar, esperar pela sua vez, negociar, ver a perspetiva do outro, expressar e lidar com emoções positivas e negativas.
- Estabelecimento de interações pais-criança mais próximas e positivas.

De acordo com estes estudos, cinco minutos diários são suficientes para que os pais e as crianças experienciem os benefícios deste tempo especial de brincadeira. Existem algumas estratégias que podem ajudar os pais a seguirem a liderança da criança durante a brincadeira livre e a tornarem este momento de partilha em família ainda mais gratificante para todos(as):



ENCORAJAR DE FORMA ESPECÍFICA O ESFORÇO E OS COMPORTAMENTOS DA CRIANÇA QUE QUER VER COM MAIS FREQUÊNCIA

Permite à criança saber exatamente o que os pais gostaram, aumenta a probabilidade do esforço e/ou dos comportamentos se repetirem no futuro e torna as interações pais-criança ainda mais

Exemplo

Criança: "Pus um laço ao urso; agora vou lhe pôr um chapéu"

Pai/mãe: "Pôr um laço no urso foi uma ideia muito criativa. Gosto da forma como estás a partilhar as tuas ideias comigo"



REFLETIR, ISTO É, REPETIR OU PARAFRASEAR O QUE A CRIANÇA DIZ

Mostra à criança que estamos realmente a ouvi-la, que aceitamos e compreendemos o que ela está a dizer.

Exemplo

Criança: "Vroom, vroom está a ir para a Lua"

Pai/mãe: "Oh, o teu carro está a ir para a Lua"

DESCREVER OS COMPORTAMENTOS QUE ESTÁ A OBSERVAR E AQUILO QUE A CRIANÇA ESTÁ A FAZER AO INVÉS DE LHE FAZER PERGUNTAS

Mostra à criança que está interessado(a) no que ela está a fazer e que aprova a sua brincadeira, ajudando simultaneamente a estimular a aquisição de novos conceitos e vocabulário.

Exemplo

Criança a desenhar uma casa, com uma árvore e um sol escondido atrás de um arco-íris

Pai/mãe: "Estás a desenhar uma casa, com uma árvore e um sol escondido atrás de um arco-íris."



IMITAR OS COMPORTAMENTOS DA CRIANÇA AO INVÉS DE LHE INDICAR O QUE FAZER

Ajuda a manter a atenção centrada na criança, a adaptar a brincadeira à sua idade e a transmitir-lhe que aprova a brincadeira.

Exemplo

Criança a construir um castelo de blocos

Pai/mãe: "Adoro a tua ideia de construir um castelo.

Vou fazer mais uma torre igual à tua"



DIVERTIR-SE COM A CRIANÇA, TRANSMITINDO-LHE A SUA ALEGRIA POR ESTAR A PARTILHAR ESTE MOMENTO COM ELA, ATRAVÉS DE MANIFESTAÇÕES NÃO-VERBAIS DE AFETO E CUMPLICIDADE.

Além disso, as estratégias utilizadas no tempo especial de brincadeira podem ser aplicadas nas situações do dia-a-dia para lidar de forma mais eficaz com a nova realidade imposta pela pandemia!

De que forma é que as estratégias do tempo especial da brincadeira podem ser aplicadas no dia-a-dia para lidar de forma mais tranquila com a nova realidade imposta pela pandemia?



ENCORAJAR DE FORMA ESPECÍFICA OS COMPORTAMENTOS DA CRIANÇA QUE AJUDAM NA PROTEÇÃO DE TODOS(AS) CONTRA O COVID-19

Este encorajamento incentiva as crianças a continuarem a implementar comportamentos que ajudam na proteção de todos(as) ao longo do tempo.

Exemplo

Pai/mãe: "Muito obrigado por tossires/espirrares para o lenço/para o cotovelo"; "Muito obrigado por colocares o lenço sujo no lixo"; "Excelente trabalho a lavar muito bem as tuas mãos"



REFLETIR PARA VALIDAR AS EMOÇÕES E OS PENSAMENTOS DA CRIANÇA FACE À PANDEMIA

Ajuda a que a criança se sinta compreendida e apoiada, transmitindo-lhe que não há problema em sentir emoções negativas.

Exemplo

Criança: "Tenho saudades da avó"

Pai/mãe: "Tens saudades da avó. Não podemos ir vê-la agora mas podemos fazer uma videochamada/telefonar-lhe/enviar-lhe um desenho teu pelo correio"



IMITAR OS COMPORTAMENTOS DA CRIANÇA QUE AJUDAM NA PROTEÇÃO DE TODOS(AS) CONTRA O COVID-19

Ajuda a transmitir à criança que estamos a dar atenção e a valorizar o seu esforço para ajudar na proteção de todos(as) contra o COVID-19.

Exemplo

Criança: lava as mãos com água e sabão, a cantar "parabéns a você".

Pai/mãe: "Adoro a forma divertida como estás a lavar tão bem as mãos; vou seguir o teu exemplo e cantar duas vezes os parabéns a você para as minhas mãos ficarem limpinhas como as tuas."

DESCREVA OS SINAIS COMPORTAMENTAIS DE PREOCUPAÇÃO, ABORRECIMENTO OU TRISTEZA DA CRIANÇA PARA INCENTIVÁ-LO(A) A PARTILHAR EMOÇÕES

Ajuda a que a criança sinta que os adultos estão interessados naquilo que elas estão a sentir e que estão disponíveis para as ajudar a lidar com as emoções negativas.

Exemplo

Pai/mãe: "Vejo que te estás a agarrar a mim para que não saia de casa /que estás aborrecido(a). O pai ou a mãe, às vezes, também fica preocupado(a)/aborrecido(a). Mas gostava de perceber melhor o que te preocupa/deixa aborrecido(a). Podes ajudar-me a descobrir?"



DIVERTIR-SE, TORNANDO OS CUIDADOS IMPOSTOS PELA PANDEMIA UM MOMENTO DE PARTILHA POSITIVA (ex., cantar uma canção em conjunto durante a lavagem das mãos) E MANTENDO, DENTRO DO POSSÍVEL, ROTINAS DE BRINCADEIRA

Estes momentos de diversão transmitem à criança que gostam de passar tempo com ela e tornam a interação em família mais gratificante.

Quando **ENCORAJA, REFLETE, IMITA, DESCREVE** e **SE DIVERTE** durante o tempo especial de brincadeira com a criança e para lidar de forma mais tranquila com a nova realidade imposta pela pandemia, está a transmitir ao(à) seu (sua) filho(a) que tem orgulho nele(a) !

Para mais informações: programadatarugaparapais@gmail.com | [f](https://www.facebook.com/programadataruga) [i](https://www.instagram.com/programadataruga) [@programadataruga](https://www.tiktok.com/@programadataruga)