

Ludoterapia

Brincar pode ser o melhor remédio

Foto: D.R.



Quanto tempo dedica semanalmente a brincar com os seus filhos? De acordo com os especialistas, basta meia hora semanal de brincadeiras, para que muitos dos problemas comportamentais dos mais novos sejam ultrapassados.

Mais do que brincar por brincar, importa aprender a brincar, porque para a maior parte das crianças, os brinquedos são utilizados como palavras e brincar é a sua melhor forma de expressão. Por isso, comece por transformar estas brincadeiras num momento especial, que não possa ser interrompido. Escolha um local calmo e sossegado, afastado de estímulos externos, tais como a televisão, o computador ou a consola, e deixe que seja a criança a conduzir a brincadeira, participando apenas como seguidor e abstendo-se até de fazer perguntas diretas sobre a brincadeira, de sugerir novas atividades, de ensinar ou de fornecer informações. Os jogos ou os brinquedos escolhidos não necessitam de ser muito elaborados, muito pelo contrário, o recurso a lápis, cadernos, livros, massa para modelar, blocos de madeira ou de plástico, carrinhos, animais variados e bonecos que possam

facilmente ser utilizados para recriar o universo da criança são as opções mais indicadas. São estes os fundamentos base da Ludoterapia que, ao longo dos últimos anos, tem sido estudada e desenvolvida por vários especialistas, nomeadamente por Garry Landreth, um dos maiores especialistas mundiais nesta matéria, que é tam-

"A Ludoterapia, enquanto terapia comportamental, reforça os sentimentos de segurança e autoestima da criança."

Teresa Melo

bém fundador do Centro de Ludoterapia da Universidade de North Texas, nos Estados Unidos da América. De acordo com este especialista, o recurso aos brinquedos ajuda as crianças a expressarem os seus sentimentos, pensamentos e experiências, facilitando o desenvolvimento de uma relação segura para a criança, não só com os

pais, mas também com os educadores. De acordo com a psicoterapeuta Tânia Estrada, que recorre à Ludoterapia enquanto especialidade clínica, "é no brincar que a criança estabelece o contacto e o intercâmbio sociais com coisas e com pessoas. Todas as crianças passam por dificuldades ao longo do seu crescimento, mas algumas podem preci-

sar de ajuda durante esse processo, por não serem ainda capazes de apontar e de resolver racionalmente as suas aflições. Nestes casos, é fundamental que os pais fiquem atentos às suas mudanças de comportamento. O mais importante para saber se a criança está a ter um desenvolvimento emocional saudável é perceber o que é usual

e o que não é, porque a partir do momento em que a criança começa a agir de maneira diferente do normal, mostrando-se mais triste ou mais agressiva, é importante perceber que ela está a demonstrar que algo não está bem". Teresa Melo, coordenadora da zona norte da Associação da Criança Hiperactiva, diz que "a Ludoterapia, enquanto terapia comportamental, reforça os sentimentos de segurança e autoestima da criança, tendo resultados já comprovados ao nível das dificuldades de aprendizagem (atrasos na fala e dislexias) e dos distúrbios comportamentais, nomeadamente agressividade, desobediência, acahnamento, medos, depressões e hiperatividade". Esta técnica aplica-se normalmente a crianças entre os dois e os 10 anos de idade, sendo que, de acordo com o relato de vários pais que a ela recorreram, ao final de um mês os seus filhos tornaram-se mais calmos e disciplinados. ■

M.J.F.

Saúde **Dicas**

Ofereça ao seu filho tempo para brincar

Foto: D.R.



"Muitos pais ficam surpreendidos quando lhes dizemos que o melhor presente que podem dar aos seus filhos é brincarem com eles". Quem o diz é a Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta e Neuropsicóloga, Sílvia Silva, que defende que a brincadeira entre pais e filhos não tem de ser terapêutica. De acordo com esta especialista "os momentos de brincadeira entre pais e filhos devem ser diários, fomentando uma relação de maior proximidade e intensidade entre todos". Além disso, "brincar é a melhor forma que os pais têm para conhecerem os filhos. Ao passarem mais tempo com eles, há uma maior probabilidade de a criança se sentir mais à-vontade para conversar sobre os seus problemas, as suas dúvidas e as suas angústias", salienta Sílvia Silva, acrescentando que "brincar é fundamental para um desenvolvimento saudável ao nível mental e psicológico". No caso de haver irmãos, é igualmente importante que estes momentos de brincadeira sejam partilhados entre todos "proporcionando às crianças a possibilidade de experimentarem diferentes situações de vida através do brincar ao faz de conta. Quanto mais relações proporcionarmos a uma criança, mais probabilidades ela tem de experimentar realidades diferentes", conclui Sílvia Silva. ■

M.J.F.