Brincar é assunto sério

PROGRAMA "EDUCAR É UM PROJETO DE TODOS"

WORKBOOK

Entidade formadora

EDUPA
•EDUCAÇÃO PLENA•
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

Organização

SANTO TIRSO
CÂMARA MUNICIPAL

NORTE 2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

BRINCAR
- ALGUNS DADOS IMPORTANTES -

Rui Mendes, Lara Neves, Ana Lourenço & Madalena Diogo,
Estudo: Portugal a brincar (Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra)

QUANTO TEMPO BRINCAM AS CRIANÇAS?

Tempo Médio Brincar (Dia)	Percentagem (%)	
	Real	*Ideal*
1 hora ou menos	4,3	*0,1*
De 1 a 2 horas	14,1	*4,0*
De 2 a 3 horas	25,0	*12,3*
De 3 a 4 horas	17,1	*19,7*
De 4 a 5 horas	15,3	*19,3*
5 ou mais horas	24,3	*44,5*

- Escola (53,8%)
- Casa (30,4%)
- Casa dos avós (6,3%)
- Centro de Atividades dos Tempos Livres (4,5%)
- Rua (2,2%)

COM QUEM BRINCAM AS CRIANÇAS?

- Outras crianças da mesma idade (55,3%)
- Irmãos (13,8%)
- Pais (7,3%)
- Crianças de outras idades (6,7%)
- Sozinhas (6,9%)

Durante a semana, 45,6% dos pais conseguem brincar **no máximo** uma hora por dia com os seus filhos.

Equivalente a 4% do dia!

O SIGNIFICADO DO BRINCAR

SABIA QUE ...

- A brincadeira é uma janela para conhecer o seu filho - através do brincar ele espelha o seu interior.
- O brincar pode ser considerado inato, ainda que sensível à estimulação.
- Brincar é uma das tarefas da infância com maior responsabilidade no desenvolvimento cognitivo, emocional, social e motor.

AS CRIANÇAS EXPRESSAM AS SUAS EMOÇÕES E ...

- Diminuem ansiedades
- Mostram a forma como lêem o mundo
- Fazem perguntas e partilham dúvidas
- Constroem sentidos e significados
- Aprendem em contextos mais próximos dos seus interesses
- Desenvolvem a criatividade, essencial para a resolução de problemas.

BRINCAR
- O CÉREBRO "CONSTRÓI-SE" ATRAVÉS DO BRINCAR -

Um recém-nascido, conhece o mundo com apenas cerca de 25% do seu cérebro desenvolvido.
Nos primeiros 5 anos de vida, ocorre o desenvolvimento de 90% do desenvolvimento do cérebro humano.

O cérebro da criança é influenciado pelas experiências a que é sujeito.

O CÉREBRO "CONSTRÓI-SE" ATRAVÉS DO BRINCAR

- A forma como as redes neuronais se desenvolvem é determinada pelo tipo de interações e contactos nos primeiros anos de vida, funcionando como mapas para a aprendizagem futura.
- Enquanto brinca a criança esta a modelar o seu cérebro.
- O nosso cérebro desenvolve-se de "dentro para fora" e "de trás para a frente":
  - Em 1° lugar amadurecem funções mais simples e só depois outras mais coplexas
  - A maior parte das capacidades intelectuais encontra-se na camada mais exterior do cérebro (córtex cerebral).
  - A região pré-frontal do cérebro é a zona que matura mais tarde e que é responsável por aquilo a que chamamos funções executivas (controlo, planeamento, atenção, concentração, regulação emocional).
- Enquanto cresce, o cérebro do bebé e da criança desenvolve novas conexões cerebrais.

DESDE QUE NASCEMOS...

BRINCAR É UMA FORMA NATURAL DE INTERAÇÃO.

- Através da brincadeira o bebé aprende sobre si e sobre o mundo.
- O toque é uma das formas primárias da brincadeira.
- Estimule os sentidos do seu filho, a linguagem e a consciência corporal.

À MEDIDA QUE CRESCEMOS...

- Estabelecemos relações lógicas entre as ideias e manifestamos o interesse em experimentar tarefas dos adultos.
- A personalidade afirma-se a cada dia que passa.

BRINCAR
E O DESENVOLVIMENTO

QUAL O PAPEL DO ADULTO?

"ser as lentes que ajudam a criança a ver o universo"

- Uma criança nunca pergunta como se brinca.
- Ela não precisa de instruções para brincar.
- Ela experimenta, aprende e diverte-se.

O grande desafio do adulto é ajudar a criança a conhecer-se a si própria, participando no mundo de uma forma mais completa, ativa e autónoma.

É através do brinca que a criança vai estabelecer relação e criar vínculo.

PORQUE RAZÃO DEVE BRINCAR COM O SEU FILHO?

Aqui tem 5 motivos:

1. Tem oportunidade de conhecer o seu filho (o que pensa, como se sente, como se vê a ele e ao mundo.
2. (Re)conecte-se emocionalmente com o seu filho.
3. Encorajar a confiança dele.
4. Recarregar as suas baterias.
5. Sinta-se especial e faça o seu filho sentir-se também.

DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

- Aquisição de novo vocabulário
- Raciocínio e lógica
- Integração de novas informações sobre temas diversos.
- Resolução de problemas.
- Flexibilidade mental.
- Atenção e memória

BRINCAR
E O DESENVOLVIMENTO

DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

- Curiosidade
- Empatia
- Valores que observa e procura pôr em prática
- Identificação de emoções.
- Gestão de emoções que vive ou que observa nos outros.

DESENVOLVIMENTO FISICO

- Correr, saltar, trepar, rastejar
- Desafiar a força e o equilíbrio
- Testar a resistência e os limites dos materiais
- Recortar, pintar , colar, enfiar contas num fio
- Fazer construções com peças grande e peças pequenas.

DESENVOLVIMENTO SOCIAL

- Quando experimenta outros papéis
- Quando anseia brincar com outras crianças tendo de se dirigir a elas
- Quando surge um desentendimento num jogo ou brincadeira
- Quando usa fantoches ou faz pequenos teatros

EDUCAR A BRINCAR

Não se preocupe demasiado em querer ensinar. aprendizagem acontecerá de forma espontânea.

» **É essencial controlar/regular menos**:
Se todas as regras e riscos forem controlados pelos adultos, **as crianças nunca terão oportunidade** de avaliar de forma consciente os **riscos e potencialidades das situações e contextos** em que estão inseridos.

» **Menos preocupação (ou superproteção?)**
Permita que a criança perceba que o medo que (ELA) sente, em determinadas situações, está lá para a proteger.
Os medos de falhar, errar, ser rejeitada ou desaprovada, estão lá, mas a confiança dominará o medo, porque a criança compreende que a realidade não estará sempre sob o seu controlo (nem dos seus pais).

BRINCAR
- LIBERTEM AS CRIANÇAS

Excesso de regras inibe a liberdade e a energia intrínseca e saudável das crianças

1. PROTEJA O SEU FILHO DOS PERIGOS, MAS PROPORCIONE-LHE MOMENTOS DESAFIANTES!

- Os riscos são: o quebrar de pequenas regras; o desafiar os limites; o sair a zona de conforto; experimentar ir um pouco mais além
- Correr riscos permite que a criança desenvolva o seu **espírito crítico** e a sua **resiliência**.

2. O MEDO PODE PARALISAR

- Mas acredite que o seu medo limita mais o seu filho do que o medo dele.
- De nada serve dizer "és capaz, confio em ti" quando todo o seu corpo/olhar dizem "estou em pânico, acho que vai correr mal".

3. É URGENTE SAIR DO SOFÁ!

- Quando as crianças usam o seu corpo, testam os seus próprios limites; trabalham a sua consciência corporal; definem fronteiras entre elas e o mundo; desenvolvem equilíbrio e força e motricidade!
- Lutas, rastejar no chão, puxar/empurrar permitem que o seu filho desenvolva a confiança e o controlo dos impulsos!

A BRINCAR É QUE SE APRENDE

Puzzles, legos e materiais de construção
Permitem desenvolver a motricidade fina, o raciocínio-lógico-abstrato, a capacidade de planeamento, a resistência à fadiga e à frustração e a imaginação.

Papel e material para rabiscar, desenhar, escrever, pintar e moldar
Estimule dar cor e forma aos sonhos, às ideias das suas crianças. Desenvolverá a imaginação, motricidade fina e expressão emocional.

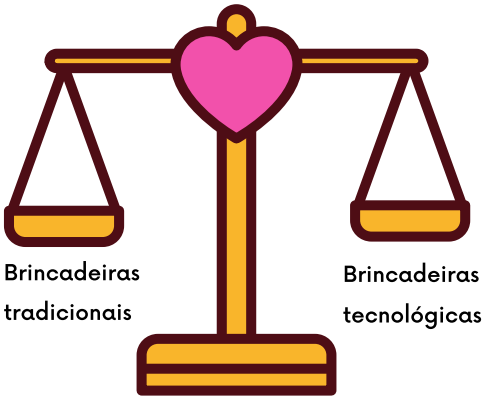
Livros
Além de o colocar em interação com a criança, permite colocar questões e refletir. Ajuda a enriquecer o vocabulário, desenvolver a linguagem, a memória, a empatia e o espírito crítico.

BRINCADEIRA E CRIATIVIDADE SAO A MESMA COISA?

Brincadeira
Atividade, exploração, descoberta

Entretenimento
Tv, tablet, ...: oferecem respostas mais automáticas, estimulam a passividade e inibem criatividade.

BRINCAR E O USO DA TECNOLOGIA



Quanto tempo o seu filho brinca com as tecnologias por dia ?	Percentagem (%)
1 hora ou menos	53,9
De 1 a 2 horas	9,8
De 2 a 3 horas	1,1
De 3 a 4 horas	0,2
5 ou mais horas	0,1

Uso moderado

Dados baseados no relato dos pais...

Rui Mendes, Lara Neves, Ana Lourenço & Madalena Diogo, *Estudo: Portugal a brincar (Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra)*

ECRÃS: RECOMENDAÇÕES

- **O tempo de ecrã não deve ser um tempo sozinho!**
  - Deve haver um acompanhamento na visualização dos conteúdos, ajudando a criança a interpretar o que vê.
- **Abaixo dos 18 meses o tempo de ecrãs deve ser zero!**
  - Entre os 18 e os 24 meses pode ser introduzido conteúdo educativo.
  - Entre os 24 meses e os cinco anos, o tempo de ecrã deve estar limitado a uma hora diária.
  - Em idade escolar devem ser estabelecidos limites de tempo e tipo de programas permitidos, para que haja um equilíbrio entre o tempo de ecrãs e outras atividades.
- **É muito importante** ter a certeza que os ecrãs não retiram tempo ao sono, à atividade física ou a outros comportamentos essenciais a um estilo de vida saudável.
- **A televisão e outros media devem ser desligados enquanto as crianças brincam**, para que não haja distrações no processo criativo da brincadeira livre.
- As atividades sem ecrãs, com interações cara a cara, tempo em família, exercício e brincadeiras no exterior devem ser predominantes na vida da criança. **Este tempo de brincadeira livre promove a criatividade e o desenvolvimento psicomotor.**

Devem ser definidos, em família, tempos sem ecrã que devem ser comuns a todos os membros da família.

É importante ser um modelo a seguir, dar o exemplo!

O uso da tecnologia como um brinquedo para calar não é correto!
As crianças devem desenvolver mecanismos de autorregulação e aprender a lidar com a frustração. Tente conversar sobre formas de resolver o problema, inventar alternativas para evitar o aborrecimento, acalmá-los e descobrir outras estratégias para canalizar as emoções.

NÃO SÃO PRECISOS BRINQUEDOS PARA BRINCAR

0-12 MESES | ENTÃO, BRINCAMOS A QUÊ?

"As relações são a chave para a descoberta."
O bebé vê nos adultos uma extensão dele próprio.

- **Massagens**: o toque funciona como uma espécie de linguagem entre o bebé e o cuidador.
- **Canções**: Promovem a atenção e o contacto com a linguagem oral.
- **Cócegas com texturas** (pena, lenço, esponja): promovem a consciência corporal.
- **Caixas de sons** (frascos de plástico com diferentes materiais (feijão, rolhas, missangas coloridas): Desenvolve a atenção e a perceção auditiva.
- "**CUCU!**": associado ao riso e a diferentes tons de voz o esconder-se do bebé estimula a noção de permanência do objeto e o desenvolvimento social.

1-2 ANOS | ENTÃO, BRINCAMOS A QUÊ?

Nesta fase a criança é uma exploradora destemida.
Estimule a interação e a resolução de problemas.

- **Passeios descalços**: Percorram diferentes superfícies para desenvolver a consciência corporal, a linguagem e a discriminação sensorial.
- **Lengalengas ao colo**: Com movimentos e ritmos diferentes estimulado pela voz, desenvolve a atenção, a consciência corporal e a coordenação motora.
- **Água e areia:** Seja com baldes e pás ou copos e colheres, aumentam a criatividade, a motricidade fina e a exploração sensorial.
- **Basquetebol e bowling**: Desenvolve a coordenação olho/mão, a motricidade grosssa e as competências sociais.
- **Desembrulha**: Embrulhar objetos/brinquedos e promover a curiosidade. Incentiva a descoberta, a coordenação motora e a exploração táctil.

NÃO SÃO PRECISOS BRINQUEDOS PARA BRINCAR

2-3 ANOS| ENTÃO, BRINCAMOS A QUÊ?

Cada vez mais autónoma, a criança afirma-se e descobre-se.
A idade do faz de conta!!! Adoram brincadeiras que envolvam muitos materiais.

- **Supermercado**: Montem a bancada e divirtam-se a comprar e vender. Desenvolve competências sociais.
- **Plantem um feijão**: Num frasco, com algodão humedecido e depois passe para um vaso com terra. Podem fazer registo visual (fotografia/desenho), para estimar curiosidade e perseverança. Desenvolve também o "saber esperar".
- **Ver a comida com outros olhos**: "Contruam" pratos divertidos. Estimulam imaginação e o planeamento motor e motricidade fina.
- **Fantoches**: Construam fantoches e dêem vida a uma história da sua imaginação, desenvolvendo a criatividade, a linguagem e a motricidade fina.

3-5 ANOS | ENTÃO, BRINCAMOS A QUÊ?

A fase das conquistas. Cada dia é uma celebração.
Procure um equilíbrio entre novidade e repetição/rotina, independência e proximidade

- **Pequenos artistas**: Dê a conhecer pintores famosos e as suas obras. Forneça material de pintura e convide a fazer uma obra de arte. Pendure as obras de arte para que o seu filho sinta confiançana exploração de novos desafios.
- **Pequeno cozinheiro**: Avental e receita de bolachas=ingredientes para muita diversão! Mostre todos os passos e deixe que o seu filho imite, momento a momento. Aproveite para fortalecer laços emocionais.
- **Rimas**: Simplesmente descobrir rimas para encadear palavras numa história ou jogo divertido, treinando o saber esperar pela sua vez.

5 -8 ANOS | ENTÃO, BRINCAMOS A QUÊ?

Aquilo que mais gostam continua a ser brincar! Dê-lhe liberdade!
Mergulhe na imaginação da criança e ajude-a a desenvolver competências cognitivas, emocionais, motoras e sociais.

NÃO SÃO PRECISOS BRINQUEDOS PARA BRINCAR

Crie situações e cenários para brincadeira livre:
E se hoje dragões e fadas invadissem a nossa casa?
Se pudessemos viajar num tapete mágico onde iríamos?
E se nos transformássemos em golfinhos o que mais gostaríamos de explorar no fundo do mar?
E se transformássemos a sala num palco de espetáculos? Seríamos uma banda, grupo de teatro, bailado? Vamos experimentar?

9 - ? ANOS | ENTÃO, BRINCAMOS A QUÊ?

CONTINUAM a querer e a precisar de brincar!
Lá por ter quase um adolescente não atribua menos importância ao brincar.

- Brincar reduz o stress e ansiedade
- É aquela altura do dia em que fazem o que gostam
- É passar o tempo de forma divertida
- ingredientes-chave: entretenimento + diversão + prazer
- Há gostos para tudo e muitos mantêm-se de idades/etapas anteriores (legos, faz de conta,...)

Em qualquer idade siga os gostos e preferências do seu filho enquanto brincam juntos.

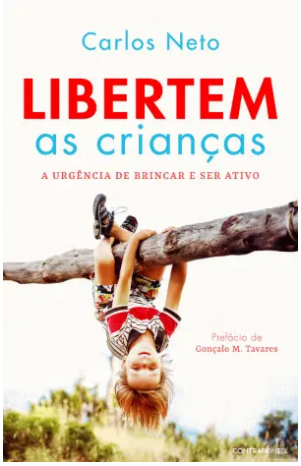
"BRINCAR É VITAL, COMO O OXIGÉNIO."

PARA ENRIQUECER OS MOMENTOS DE BRINCADEIRA

1. Descalce-se, sente-se junto do seu filho e deixe-se levar.
2. Siga as ideias e interesses do seu filho enquanto passam tempo juntos.
3. Deixe de lado a culpa e as vozes críticas ("Não sei brincar", "Estou a perder tempo"...)
4. Divirta-se e aprecie o seu filho.
5. Permita que o seu filho conduza a brincadeira e siga as pistas.
6. Procure não controlar movimentos ou temas e não dar instruções.
7. Observe atentamente o seu filho, incluindo o que diz sem falar.
8. Procure colocar-se no lugar da criança e compreender o que está a pensar e a sentir. Partilhe com ele as suas reflexões.
9. Encoraje e elogie o seu filho enquanto partilham tempo juntos.
10. Envolva-se a 100%! Sintonize o seu corpo e os seus pensamentos no momento presente!

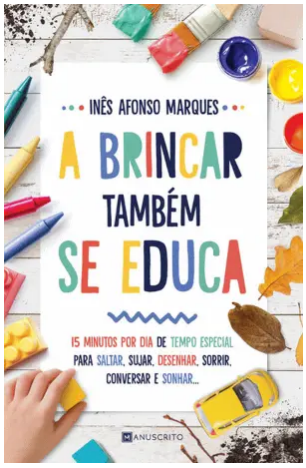
NÃO SÃO PRECISOS BRINQUEDOS PARA BRINCAR

SUGESTÕES DE LEITURA



É inegável: as nossas crianças brincam e mexem-se cada vez menos. O analfabetismo motor tornou-se um problema gravíssimo. Ao queremos superprotegê-las daquilo que entendemos ser perigoso, estamos a comprometer o seu desenvolvimento e a impedi-las de se tornarem adultos funcionais, tanto em termos físicos, como cognitivos.

Em Libertem as Crianças — A urgência de brincar e ser ativo, o professor Carlos Neto apresenta-nos as estratégias para invertermos esta situação potencialmente catastrófica e devolvermos a magia da infância aos nossos filhos. Só assim poderemos ter adultos felizes e saudáveis. «A rua está em vias de extinção. Olhamos para a cidade e já não vemos crianças a brincar. Passeiam-se mais os cães do que as crianças.»



Neste livro prático, dirigido a pais e educadores, a autora, psicóloga que trabalha diariamente com crianças e famílias, desmistifica a ideia da falta de tempo dos pais, explicando que bastam apenas 15 minutos por dia para brincar com o seu filho. Um tempo especial de partilha, descoberta e crescimento. E dá-lhe ideias e sugestões de jogos e tarefas.

Brincar não tem idade, logo encontra aqui ideias para bebés, crianças e até para os que já têm um pé na adolescência. O importante é aproveitar este tempo especial com quem mais ama, ajudando o seu filho a crescer. Afinal de contas, a brincar também se educa!

CANAIS DE COMUNICAÇÃO COM ATIVIDADES PARA A FAMÍLIA A NÍVEL NACIONAL

Pumpkin

https://pumpkin.pt/

Na agenda pode filtrar por data e localização geográfica e ter acesso a uma variedade imensa de eventos.

estrelas & ouriços

Estrelas e Ouriços (sapo.pt)

Recomendamos a consulta do separador "em casa", além de todos os outros conteúdos.

EDUPA
EDUCAÇÃO PLENA
Associação para o Desenvolvimento Pessoal

O QUE NOS MOVE

EDUCAR PARA UM PERFIL ALARGADO
DE COMPETÊNCIAS SUSTENTADO NO
SABER SER

Criatividade

Reflexão e Descoberta

Autoconsciência

Respeito

GOSTOU DOS CONTEÚDOS?

Conheça mais sobre a EDUPA e faça-nos chegar a sua opinião , pelas redes sociais ou através do email geral@edupa.pt.

FALE CONNOSCO

Facebook
@edupa.educacao.plena

Instagram
@edupa_educacao_plena

Email
geral@edupa.pt

Website
www.edupa.pt

Contacto
965 154 983