

Tempos Verdadeiramente Livres

ou - Actividades extracurriculares para as crianças: quando parar?

Futebol, natação, computadores... o que escolher? Como escolher as actividades mais adaptadas ao seu filho e como saber quantas são demais? Existe um apelo muito grande à participação em inúmeras actividades e sabemos que estas trazem grandes benefícios. Podem promover o desenvolvimento de capacidades em várias áreas, para além do prazer que proporcionam. Contribuem também para desenvolver traços de carácter, estabelecer novas relações e para a integração na comunidade. Na prática destas actividades as crianças encontram também outros adultos que podem servir de modelo para o sucesso na vida futura – professores e mentores. No entanto, o papel dos pais é muito importante, pois é a estes que cabe supervisionar, apoiar, participar nas actividades de lazer e contribuir para que estas sejam exercidas com conta peso e medida.

Como escolher?

Envolver o seu filho na escolha das actividades é um bom princípio para que ele mais facilmente se sinta motivado e invista na realização das mesmas. Ele vai ter de cumprir horários, empenhar-se e esforçar-se por aprender algo novo e tudo isto pode ser mais fácil se ele sentir que foi ouvido. Por outro lado os pais estão em situação privilegiada para analisar aquilo que ele faz melhor e as áreas que poderá vir a desenvolver. Esta poderá ser uma boa base para a escolha de uma actividade.

Actividades diferentes desenvolvem capacidades diferentes. Por exemplo, está amplamente estudado o efeito positivo das actividades de lazer fisicamente activas: saúde física, bem-estar e aumento da capacidade para lidar com o stress são alguns dos benefícios. No campo da expressão artística o seu filho poderá desenvolver a criatividade, a imaginação, assim como a expressão de sentimentos e competências de comunicação.

Se estas actividades são desenvolvidas em grupo, podem constituir um contexto em que a capacidade de estar com os outros é estimulada de forma diferente da que se estabelece no meio escolar, o que é enriquecedor.

As actividades como o inglês ou a informática, para além do desenvolvimento de saberes técnicos podem trazer mais valias em termos de treino intelectual e a aplicação de competências de estudo.

Quando é que as actividades são demais?

- Se não há tempo para integrar as experiências, isto é, para conversar e ajudar a pensar sobre o que se passou durante o dia, então a frequência das actividades não está a ser aproveitada no seu todo. A criança precisa da sua ajuda para ler o mundo e isto é mais importante do que a proliferação de actividades.

E o tempo para não fazer nada?

Pode avaliar se o seu filho está ocupado demais mediante a avaliação das oportunidades que ele tem para não fazer nada. O *tempo verdadeiramente livre* é importante para a promoção da saúde e bem-estar das crianças e jovens uma vez que é uma altura em que a espontaneidade e autonomia se podem manifestar. O tempo livre sem actividades possibilita que a criança faça escolhas - sobre o que fazer e como. Esta autonomia é importante para o seu desenvolvimento.

O tempo para não fazer nada é grande parte das vezes ocupado com o jogo espontâneo e o com brincar. Quando não há tempo para brincar, então as actividades (dos pais ou dos filhos) são demais.

O *“petiscar actividades”* – ter várias actividades simultâneas de forma a não permitir que a criança se empenhe em cada uma delas não contribui para a sua maturidade e leva-nos a colocar uma questão: como exigir o sentido de responsabilidade quando as actividades são muitas? Este excesso pode contribuir para a diminuição do rendimento escolar, uma vez que a criança se encontra cansada física e mentalmente.

Actividades com Pais e Filhos

Actividades extra-curriculares com conta peso e medida podem promover o desenvolvimento do seu filho. Mas as actividades realizadas em conjunto com os pais são oportunidades únicas para conversar *ou simplesmente para estarem juntos*, intensificando a relação com ele.

Estes são momentos essenciais para transmitir confiança ao mundo do seu filho e a segurança em si mesmo é tão determinante para o sucesso futuro como a aquisição de competências técnicas. Por isso, se quer dar-lhe o melhor, dê-lhe o mais importante: o *seu* tempo.