

Brincar é para a vida toda!

Marilena Flores¹

“A criança tem o direito de brincar e parte da educação consiste em ensinar as crianças a brincar, porque é na brincadeira que se aprende a socialização e a alegria de viver” - Papa Francisco (2015).

A maneira como uma criança brinca ou desenha, reflete sua forma de pensar e sentir. Brincar é uma das atividades essenciais para o desenvolvimento da identidade e da autonomia, já afirmava o psicólogo Winnicott. Nas brincadeiras as crianças podem desenvolver capacidades importantes, tais como, a atenção, a imitação, a memória e a imaginação, além de habilidades que utilizarão para a vida toda, tais como: trabalhar cooperativamente, lidar com frustrações, controlar adequadamente as emoções, sociabilidade, capacidade de negociação, empatia, empreendedorismo e outras mais. Pesquisas da neurociência revelam com clareza as marcas deixadas no cérebro por causa da falta de cuidados com as crianças durante seus seis primeiros anos de vida. São prejuízos que comprometem a capacidade de aprendizado, de memória e de formação de vínculos afetivos na vida adulta e que também predisõem ao surgimento de doenças como a depressão, a ansiedade e a comportamentos violentos. A negligência dos adultos em atender às necessidades físicas e emocionais das crianças podem provocar danos profundos, que acompanharão a sua vida adulta. Uma delas é a necessidade fundamental que as crianças têm de brincar e serem aceitas.

O cientista Jamie Hanson, da Universidade de Wisconsin-Madison (EUA), após analisar o cérebro de 128 crianças negligenciadas verificou que elas possuíam tamanho reduzido de amígdala e hipocampo – estruturas cerebrais associadas às emoções e à memória.

¹Marilena Flores Martins
IPA Brasil (www.ipabrasil.org)

Participou de estudo relacionado ao estresse cumulativo na infância, que pode aumentar o risco de dependência a drogas, alcoolismo e obesidade entre jovens e adultos. (“Cumulative stress in childhood is associated with blunted reward-related brain activity in adulthood” – Oxford Journal “Social Cognitive and Affective Neuroscience”, 2015). Afirma ele: “Acreditamos que o impacto seja devido à exposição contínua da criança ao hormônio cortisol, liberado em condições estressantes”.

Brincar é um ato de aceitação incondicional. Enquanto brincam, adultos e crianças desenvolvem uma atitude de cumplicidade e aceitação mútua provocando no cérebro ondas de prazer e bem-estar. Não existisse outra esta é uma das razões pelas quais as crianças precisam ter experiências prazerosas em que possam descobrir o significado de viver neste mundo, o significado das relações interpessoais. Talvez, a razão mais importante pela qual as crianças brinquem, seja a descoberta do significado. A criança aprende o que vive muito mais do que lhe é ensinado teoricamente e, como todo ser humano precisa diariamente de uma boa dose de estímulo para sentir-se viva. Quando brincam, as crianças descobrem e desenvolvem espontaneamente suas habilidades, pois sua curiosidade natural faz com que se comprometam integralmente na exploração dos diferentes aspectos de uma brincadeira, vencendo desafios e encontrando soluções, assumindo a postura dedicada e disciplinada de um cientista. Elas precisam ter, inclusive a possibilidade de errar, fortalecendo sua autoconfiança para seguir adiante.

O psiquiatra e estudioso do brincar Stuart Brown afirma: “O brincar é relevante para qualquer indivíduo. A brincadeira exercita competências, como o dar e receber dentro de um sistema social complexo ensina a sentir empatia pelo próximo e ser capaz de pertencer e ter senso de confiança na comunidade.” Defende que brincar, apesar de ser crucial na infância para o desenvolvimento saudável, não é somente uma necessidade da criança, mas que também faz parte integral da vida adulta. Nessa fase da vida ele assume diferentes formas e o adulto que perde essa capacidade tende a tornar-se pouco otimista, com dificuldades para se adaptar a situações de estresse. O que pode aumentar a violência interpessoal e contra si mesmo.

Brincar tem também um aspecto curativo e, tanto crianças quanto adultos, que tenham passado por situações traumáticas ou de perda emocional podem ter benefícios importantes com a brincadeira, tais como: tranquilidade, alegria, disposição para as atividades diárias, melhor saúde física e mental. No caso dos adultos, brincar pode estar relacionado a atividades prazerosas sem cobrança nenhuma, tais como: festas em família, viagens de férias, uma tarde com amigos e até mesmo as brincadeiras tradicionais que eles possam resgatar com seus filhos e netos.

Crianças com deficiência têm o mesmo direito de outras crianças no sentido de terem tempo e espaço para brincar livremente, com escolhas feitas por elas próprias, sem serem indevidamente superprotegidas. Precisam participar das experiências lúdicas com outras crianças e adultos, pois elas terão de exercer o seu protagonismo e ter seus direitos respeitados, como qualquer cidadão. As habilidades que serão requeridas para uma vida adulta produtiva começam a se desenvolver desde os primeiros meses de vida e para isso todas as crianças devem contar com pais e profissionais competentes e capacitados, para oferecer-lhes as oportunidades lúdicas a que têm direito.