

A escola que proibiu TV e novas tecnologias

REGRAS Na London Acorn School, em Inglaterra, não se usam ecrãs. Não há smartphones, tablets, quadros interativos ou televisores. Para inscreverem os filhos na escola, conta o *The Guardian*, os pais precisam de se comprometer a aplicar o mesmo regime em casa e nas férias. E têm de pagar cerca de 15 mil euros por ano. Aberta desde 2013, a escola tem apenas 42 alunos com idades até aos 14 anos e é ideal para pais preocupados com o impacto que a tecnologia pode ter no desenvolvimento dos filhos. De acordo com a política da escola, os computadores só devem integrar os currículos a partir dos 14 anos e a internet é totalmente proibida até aos 16. A partir dos 12 podem ver documentários, mediante autorização dos pais, e só assistem a filmes quando fazem 14 anos.



Inglês, música, dança, xadrez... não sobrecarregue o seu filho

Crianças. Dê-lhe tempo para brincar. Não imponha atividades extracurriculares ao seu filho. Até aos 6 anos, a oferta integrada no plano da creche e do jardim-de-infância deve ser suficiente

JOANA CAPUCHO

Piscina, karatê, judo e música. Estas foram as atividades extracurriculares propostas a Ana Gomes para o filho, Simão, de 3 anos. A psicóloga não quis inscrevê-lo em nenhuma. E explica porquê: "Já tem educação física, educação musical e inglês no percurso escolar. Ainda não o vejo motivado para nenhum desporto, por isso, não lhe vou impor nenhuma atividade." O irmão, João, de 7 anos, frequenta o atletismo, e o Dinis, de 6, que já anda no futebol, também quer ir para a mesma modalidade. Para a psicóloga e docente na Universidade Autónoma de Lisboa (UAL), é impensável que os filhos, bem como qualquer outra criança, tenham mais do que duas atividades extracurriculares.

Numa altura em que muitos pais se questionam se devem ou não inscrever os filhos em atividades infantis, o DN falou com especialistas em educação para saber o que pensam. Na creche e jardim-de-infância,

dizem, não será necessária qualquer atividade extracurricular e, daí em diante, nunca mais do que duas, sempre de acordo com o gosto da criança. "Preencher o tempo todo com atividades pode ser contraproduzitivo. Os pais estão muito preocupados que as crianças tenham o máximo de estímulos, mas elas precisam de descansar, brincar, correr, ter liberdade de ação", sublinha Ana Gomes.

José Morgado, docente no departamento de Psicologia da Educação do ISPA – Instituto Universitário, apela ao bom senso dos pais, que "muitas vezes têm medo de não dar aos filhos o que os outros pais dão". "Com uma creche de qualidade, que faz atividades estimulantes para o desenvolvimento da criança, não vejo necessidade de ter outras atividades", refere. Não haverá nenhum problema, ressalva, se for duas vezes por semana à piscina com os pais, por exemplo. "Mas não é imprescindível.

Se não forem intoxicantes e altamente cansativas, as atividades não lhes fazem mal." Mas em excesso são prejudiciais.

Em consulta, a psicóloga Ana Gomes acompanha um menino, de 8 anos, que frequentava aulas de piano, inglês, futebol, karatê e natação. "Disse aos pais que a criança estava cansada, mas tiveram dificuldades em aceitar, porque estavam convencidos de que ele precisava das cinco." Este ritmo frenético, adianta a investigadora da UAL e da Católica, "é stressante para os filhos e para os pais, que pensam que estão a fazer o melhor".

O DN contactou o Infantário São Vicente, em Valongo, onde há oferta de informática, prática instrumental, xadrez, futebol, danças, capoeira e zumba. Uma atividade custa 15 euros, duas 25 e três têm um custo de 35 euros. Segundo o responsável, Tiago Nabais, quase todas as crianças têm pelo menos uma.

Ritmo frenético pode ser stressante para pais e crianças

ATIVIDADES

XADREZ

▶ **Passou** a integrar a oferta de creches e jardins-de-infância. Proporciona o desenvolvimento do raciocínio e de competências matemáticas.

MÚSICA

▶ **Indicada** para crianças que gostem de cantar ou de algum instrumento em particular. Pode ser aconselhada a partir dos 18 meses.

BALLET

▶ **Ajuda** a melhorar a concentração, o equilíbrio, a postura e a perceção do espaço. Inicia-se por volta dos 3 ou 4 anos.

JUDO

▶ **Há escolas** e jardins-de-infância que oferecem o judo como atividade extracurricular. É um desporto que trabalha aspetos físicos, mentais, cognitivos e sociais.

"Em média, antes do primeiro ciclo têm duas", explicou. E há, ainda, uma minoria que tem natação ou patinagem fora do infantário. Para Tiago, esta é uma boa forma de as crianças se ocuparem enquanto esperam pelos pais.

O excesso de atividades a que muitas crianças são sujeitas está, segundo José Morgado, relacionado com a oferta. "O mercado cria a necessidade. Os pais sentem-se pressionados para os filhos usufruírem dos benefícios das atividades", justifica. Há exceções, claro. "A educação musical e o desporto costumam estar integrados. Mas se a criança tem uma enorme motivação e quer aprender mais, os pais podem proporcionar-lhe essa oportunidade."

Idealmente, diz o psicólogo de educação, quatro a cinco horas na creche seria o adequado para as crianças. "Mas os estilos de vida atuais não o permitem." Além de passarem muitas mais, ainda são "asfixiadas" com atividades, que têm como consequência o cansaço, a apatia e o desinteresse. "Uma sobrecarga de estímulos não dá margem para a criatividade." O docente do ISPA lembra que as crianças "precisam de ter tempo livre e brincar, porque brincar sozinhas dá-lhes autonomia".

A partir do primeiro ciclo, José Morgado considera que se as atividades ocuparem duas ou três tardes, a criança não ficará muito cansada. "Se gostar de futebol, pode ser interessante ir para um clube", lembra. Contudo, para além da escola, "não mais do que duas atividades, no limite. E nunca a ocupar os dias todos".