

Férias passadas com os avós? Fazem bem e recomendam-se

Comportamento. Os avós sentem-se rejuvenescidos e os netos vivem experiências diferentes, enquanto os pais ganham tempo para descansar ou namorar. Especialistas dizem que todos ganham com o cruzamento das gerações

JOANA CAPUCHO

As primeiras férias de Leonor com os avós foram aos 6 anos. Agora com 12, é impensável passar um verão sem aquela semana "na casa de Peniche". Divide-se entre a praia e a piscina, vai ao mercado com a avó fazer as compras para o almoço, passeia com o avô de barco, pinta conchas e pedras, ouve histórias "do antigamente". E ainda encontra "os amigos de Peniche". "É muito fixe ir para lá. Existem regras, claro, mas eles são avós, dão mais mimos e deixam-me fazer mais coisas."

Quando surge o convite, alguns pais questionam-se se devem deixar os filhos ir de férias com os avós. Ou porque acham que são muito pequenos ou porque não sabem se aguentam as saudades. E ainda há a ideia de que os avós os "estragam" com mimos. Por esta altura, é um tema que alimenta discussões nos fóruns online. Os dois especialistas ouvidos pelo DN – José Morgado e Teresa Paula Marques – são unânimes em afirmar que a experiência é boa para avós, pais e netos. E recomenda-se.

Não há uma idade ideal para as primeiras férias com os avós. "Depende da autonomia da criança e da experiência dos avós", defende José Morgado, docente no departamento de Psicologia da Educação do ISPA – Instituto Universitário. Não há dúvidas de que os avós são bons cuidadores, sublinha o doutorado em Estudos da Criança. "Mas há pais, mais obsessivos com a segurança, que acham sempre que fazem melhor do que os avós, mas também pensam isso em relação a todas as outras pessoas. Por isso, ganham mais ansiedade e ficam mais inseguros."

Geralmente, as férias com os avós implicam "fugir à rotina", pelo que "é sempre uma experiência nova". Contudo, destaca o psicólogo, "é preciso que os avós percebam que têm de adaptar a sua rotina à criança e criar hábitos consoante a sua idade. Não vão passar três horas num restaurante, por exemplo". Como não são cuidadores a tempo inteiro, diz José Morgado, "tendem a faci-



Famílias em apuros, mas no cinema

FILME Em *Uma Família em Apuros*, Artie Decker (Billy Crystal) e a sua esposa, Diane (Bette Midler), ficam encarregados de cuidar dos três netos enquanto os pais viajam, o que se revela um verdadeiro desafio, já que nenhum dos dois está familiarizado com os métodos de educação atuais, nem tão-pouco estão habituados a conviver com as crianças. No filme, lançado em 2012, é abordado o choque de gerações e as diferenças na forma de educar de avós e pais. Em jeito de comédia e com muita brincadeira à mistura, os avós conseguem mudar a vida dos netos em poucos dias, dando-lhes uma liberdade que nunca tiveram e muitas histórias para contar. No final, celebram-se os laços familiares.

PARA MANTER A CALMA

ESTABELECEER LIMITES

► **Conversa** Antes do período de férias, pais e avós devem conversar sobre regras e limites, nomeadamente no que diz respeito a horários de sono e questões relacionadas com a alimentação.

PREPARAR ATIVIDADES

► **Adaptação** Os avós devem tentar promover atividades diferentes, que fujam ao que as crianças habitualmente fazem. Têm de adaptar as suas rotinas às idades dos netos.

TRANQUILIDADE

► **Mimos** Quanto aos pais, não há motivos para grande ansiedade. Os avós são bons cuidadores. Embora sejam mais permissivos, não vão deseducar os netos.

litar na imposição de regras e limites. Mas as férias com os avós só fazem é bem, não vão estragar a educação dada pelos pais ao longo do ano".

Ansiedade dá lugar às saudades

Desafiada pelos avós, Matilde, de 10 anos, resolveu ir este ano, pela primeira vez, com eles para o Algarve, sem os irmãos. Normalmente Maria, de 15 anos, e Tomás, de 13, também vão. Demorou alguns dias a tomar a decisão. Fez perguntas, analisou os prós e os contras e resolveu ir. A mãe, Ana Rebelo, partilhou a história no seu blogue – A mãe da Maria –, dando-lhe o seguinte título: "A Matilde foi de férias... que saudades!" "Nós temos muitas saudades. Estamos sempre a olhar para o telefone para ver se ligam, mas eles até se esquecem", conta ao DN.

Além das saudades, há uma ligeira ansiedade, "mas nada de

anormal". Como Maria é portadora de uma deficiência, sempre que vai "custa um pouco mais passar a responsabilidade para os sogros". Mas todos ganham com a experiência. "Os avós até se sentem mais novos. Quanto aos netos, esse carinho diferente faz-lhes muito bem ao crescimento." Naturalmente, diz Ana Rebelo, "têm de ser figuras mais permissivas. Dão-lhes mais mimos, mas não deseducam". Sem esquecer que "também é bom para os pais".

Teresa Paula Marques, psicóloga na área do comportamento infantil, reforça que "os pais ficam mais livres para namorar, sabem que os avós cuidam bem dos filhos, tal como cuidaram deles, e todos ganham com a experiência". Como têm mais tempo e paciência, destaca a psicóloga, os avós "contam-lhes histórias e, quando vivem na província, pro-

porcionam-lhes experiências que não têm nas cidades, como o contacto com os animais e as hortas".

Quem não sente nostalgia ao recordar os tempos em casa dos avós? "São experiências muito enriquecedoras. E para os avós é uma lufera de ar fresco", indica Teresa Paula Marques. Contudo, ressalva, há regras que têm de ser cumpridas, nomeadamente no que diz respeito às horas de sono e à alimentação. "Desde que sejam asseguradas, é muito benéfico para as crianças." Quando são adolescentes, "os pais devem ainda instruir os avós quanto às regras para sair à noite, por exemplo". Não raras vezes, as férias são também um encontro de gerações: avós, pais e netos. "Desde que se entendam é muito interessante a partilha de experiências entre as várias gerações", conclui a especialista.