

## Cidades

FAMÍLIA E EDUCAÇÃO

## Famílias mudam hábitos para criar filhos mais independentes

Especialistas dizem que delegar tarefas simples ajuda a ganhar autonomia. Arrumar a própria cama é uma delas

Lorrany Martins, do jornal A Tribuna | 09/01/2023 13:49 h



Ser independente no dia a dia é fundamental para o sucesso. Por isso, famílias da Grande Vitória estão mudando hábitos em casa para ensinar seus filhos a terem mais autonomia.

Deixar que a criança escolha a própria roupa, delegar tarefas de casa, como lavar e guardar vasilhas, varrer a casa e até mesmo fazer o próprio lanche são algumas das atividades que as famílias estão implantando no dia a dia. E o melhor: com o aval de especialistas. Para eles, a partir de 2 anos, crianças já podem ter responsabilidade.

A psicóloga Márcia Tosin explica que estudos da Psicologia mostram que dentre as principais preocupações que rondam a cabeça da maioria dos pais e mães sobre o crescimento de seus filhos está a independência e autonomia deles.

“Isso faz com que eles se engajem em uma corrida de estratégias para tornar a criança independente. Mas, se percebermos, a criança já tem naturalmente a vontade de fazer as coisas sozinha. Esses são os momentos de permitir e nos outros momentos que ela precisa de apoio, é bom manter contato”.

Ensinar as crianças a levantar cedo e arrumar a própria cama parece algo simples, mas é o contrário, segundo o educador Fabrício Garcia, CEO da Qstione.

“A criança deve aprender com as pequenas coisas antes de começar a ser responsável por tarefas mais complexas. A família deve, de acordo com a idade e aos poucos, ensinar e dar o suporte para que as crianças realizem diferentes tipos de atividades do cotidiano. Assim, elas vão adquirindo autoconfiança e desenvolvendo diferentes habilidades socioemocionais. O fazer ainda é a melhor forma de aprender”.

Tornar a casa uma aliada nessa missão é a dica da pedagoga Djully Rocha, diretora do Instituto Formar.

“Pense em maneiras de tornar mais fácil incentivar a criança a fazer coisas sozinha. Evite correções excessivas. A ideia não é que ela faça um trabalho perfeito, lembre-se que é um processo e ter paciência é fundamental”.

Já a psicóloga Talita Espíndula, da Upuerê Educação Infantil, alerta que a supervisão de adultos, responsáveis, é importante. “Mas deixar fazer é fundamental”.

## PEQUENAS TAREFAS, GRANDES CONQUISTAS

O pequeno Luccas Endlich Silverio, de 8 anos, é filho único e apegado aos pais Dayanne Endlich Silverio, 35, e Matheus Costa Silverio, 36. Mas ela percebeu que precisava mudar e o filho precisava ser mais independente para se desenvolver, por isso resolveu que ele poderia fazer, desde cedo, tarefas sozinho e ficar responsável por atividades em casa.



O pequeno Luccas Endlich Silverio, de 8 anos, e a mãe Dayanne Endlich Silverio, de 35. | Foto: Kadidja Fernandes/AT

“A gente começou a desenvolver algumas coisas com ele, como se vestir sozinho, escovar os dentes, tomar banho, com a gente sempre supervisionando. Hoje, ele já vai para a escola na van, sem a gente, escolhe o que quer vestir ou comer. Em casa ele tem tarefas, enche os litros de água no filtro para colocar na geladeira, lava a varanda e desce com o lixo. Isso ele já sabe que é função dele”.

## “Ele até cozinha”

Desde quando Arthur Mello de Oliveira, 13, ainda era bem pequeno, a mãe dele Maria Emília Pereira de Mello, 50, já incentivava o filho a ser independente deixando que ele fizesse as coisas, mesmo que não ficassem bem feitas.



“Mas no início da pandemia aproveitei que ficamos em casa e ensinei a fazer muitas coisas. Hoje, várias coisas estão na rotina dele. Ele é totalmente independente, até na cozinha. Ele sabe se virar, pega as receitas no Tik Tok e faz”, contou a mãe orgulhosa.

## HÁBITOS QUE AJUDAM NO PROCESSO

### **Deixar comer sozinho**

A primeira forma de autonomia que os filhos demonstram é quando começam a comer e andar sozinhos. Sempre com supervisão e observando os perigos, os pais podem estimular a criança a comer sozinha desde o primeiro ano de vida. Alguns bebês já conseguem segurar a própria mamadeira.

Os pais não devem ter medo da bagunça. O almoço do fim de semana, as férias e uma folga são bons momentos para experimentar isso.

Quando um pouco mais velhas, por volta dos 3 ou 5 anos, a criança pode ser estimulada a preparar o próprio achocolatado ou passar manteiga no pão. Pegar ou colocar ingredientes de fácil acesso na geladeira, por exemplo.

### **Organização da casa**

Ser independente também significa ter algumas responsabilidades e deveres. Os pais podem ensinar isso aos filhos pedindo que organizem as próprias coisas, a partir dos 2 anos.

Nessa idade, a criança também pode limpar algo que deixou cair, como um copo d'água.

Com 3 anos, a criança é capaz de guardar seus brinquedos, ajudar em tarefas simples da casa como tirar o pó dos móveis, normalmente através de brincadeiras e jogos, para que seja divertido de realizar.

Crianças maiores, a partir dos 7 anos, podem ajudar a guardar suas roupas, arrumar a cama e o quarto. Esse tipo de tarefa deve se tornar rotina.

### **Higiene pessoal**

Aos 3 anos, a criança já consegue começar a fazer atividades sozinha, supervisionada por um adulto, como escovar os dentes, tomar banho e se vestir sozinha. Por volta dos 5 anos, consegue também calçar os sapatos.

## **AS FASES**

### **De 0 a 7 anos**

Essa é a faixa etária de formação do caráter da criança. Elas ainda não têm discernimento do certo ou errado e nem compreensão de tudo.

Aprendem muito pela observação dos adultos que convivem com eles. Nessa faixa etária é preciso compreender que o aprendizado pela observação é muito mais eficaz do que pela audição. O adulto tem que dar o exemplo.

### **Dos 7 aos 14 anos**

Não é só a observação mais que ajuda no aprendizado. A criança começa a ouvir e compreender melhor e quer testar fronteiras.

O pai não pode agir apenas pelo poder, sem dizer o motivo do não. Tem que mostrar as consequências em curto, médio e longo prazo. A criança pode ter uma certa liberdade, mas ela deve ser observada pelos pais.

### **Dos 14 aos 21 anos**

Essa é a fase de testar o que é a independência, onde eles vão querer ir além dos limites. Então, as duas fases anteriores são importantes para que nessa idade os filhos não sejam irresponsáveis.

Dentro dos limites, os pais devem confiar e deixar que eles testem a liberdade sozinhos.

**Fonte: Pedagoga Andrea Deis e pesquisa AT.**

Tags **pais e filhos** **Responsabilidade** **Tarefas de Casa**

Link: <https://tribunaonline.com.br/cidades/familias-mudam-habitos-para-criar-filhos-mais-independentes-131888>