

Psicóloga alerta para os excessos

Embora a realização de atividades esportivas ou artísticas pelas crianças seja recomendada por psicólogos, como forma de canalizar energias, liberar tensões, melhorar o aprendizado e de socialização infantil, os pais devem ter cuidado para não sobrecarregarem os filhos. A avaliação é da psicóloga Denise Lettieri, ao explicar que a ocupação irracional do tempo das crianças, com muitas atividades diárias, pode levá-las ao stress.

“Assim como o adulto, a criança também precisa do seu espaço, para cuidar das suas coisas”, afirmou a psicóloga, argumentando que os pais devem ter a preocupação de não transformar a prática esportiva ou musical — que seria um prazer para a filho — numa obrigação. “Antes de matricular a criança numa academia é necessá-

rio verificar se ela realmente está disposta a praticar a atividade, pois não é aconselhável obrigá-la a ficar no curso apenas porque já está pago”, disse Denise Lettieri. Ela aconselha os pais a levarem os filhos para assistirem às aulas da atividade escolhida, antes de matriculá-los.

Segundo Denise Lettieri, não existe uma idade ideal para a criança iniciar a prática de alguma atividade, nem fórmula matemática para dividir o seu tempo de forma a não sobrecarregá-la. No entanto, dispersão, choro fácil, dificuldade de memorização, insônia e enurese (xixi na cama) podem caracterizar que a criança está stressada, conforme a psicóloga.

A idéia de que a criança agressiva não deve ser colocada em ati-

vidades de confronto, como karatê ou judô, para não estimular essa agressividade, na opinião da psicóloga, não deve ser seguida como regra geral. “Cada caso é um caso e a criança agressiva pode perfeitamente canalizar a agressividade praticando um esporte mais violento”, justificou. Para ela, o que deve pesar no momento da escolha do esporte ou arte a ser desenvolvida pela criança deve ser a sua preferência.

De acordo com a psicóloga, o ingresso dos filhos em atividades extras não deve representar uma maneira de os pais se verem livres das crianças para fazerem outra coisa. “Ao contrário, se possível, os pais devem se matricular em um curso paralelo, na mesma academia, para acompanhá-los”, esclareceu. (L.D.)