

OS SEGREDOS DO
BRINCAR QUE CONECTA
PAIS E FILHOS



POR MAYARA GONÇALVES

Índice

1. A bela desastrada
2. Prefácio
3. Como era brincar na sua infância?
4. Você come feijoada no café da manhã?
5. Uso de recursos durante as brincadeiras com o seu filho
6. A importância do brincar
7. O que acontece com a rotina familiar quando os integrantes da família brincam juntos?
8. Desenvolvendo empatia a partir do brincar
9. Quando brincar com o seu filho?
10. Acessando a sua criança para brincar com outra criança
11. Adequação do ambiente para brincar
12. Técnica para chamar atenção da criança
13. O brincar na formação do caráter da criança
14. Lidando com as perdas nas brincadeiras competitivas
15. Brincar: Uma fábrica de registrar emoções
16. O que o seu filho tem pra te ensinar?
17. Como os agentes envolvidos na brincadeira influenciam o comportamento da criança?
18. Curso “Além das Brincadeiras”

Agradeço primeiramente a Deus e aos meus pais por terem me proporcionado a vida, e a Daniella Lemos, percursora do início dessa trajetória que me trouxe até aqui.

Copyright © 2024

Todos os direitos reservados

Este ebook é resultado do esforço da autora e por esse motivo, nenhuma parte dele pode ser copiada, alterada ou vendida em qualquer formato sem a permissão concedida pela mesma.

Segunda Edição, Abril 2024

Primeiramente, eu gostaria de agradecer a sua confiança em se aprofundar no conhecimento do brincar a partir do meu olhar, que trata-se de uma versão do brincar humanizada voltada para conectar pessoas, principalmente pais e filhos. Tenha certeza de que você está em boas mãos. Eu te guiarei nessa jornada, assim como direciono os recreadores da Mél Lancía Entretenimentos, para que você possa usufruir do poder que existe por trás da brincadeira para construir relações saudáveis, felizes e duradouras, e você verá que brincar é uma ferramenta valiosa e que transformará a rotina da sua família e a relação com os seus filhos.



Mayara Gonçalves

“Brinque com o seu filho hoje, e veja o impacto disso por toda a vida.”

A Bela desastrada

Meu nome é Mayara Gonçalves, tenho 32 anos e sou profissional na área de Recreação e Lazer há 17 anos.

Nascida na cidade praiana de Santos, hoje moro em São José dos Campos, onde empreendo na área da recreação com a minha empresa, Mél Lancía Entretenimentos.

Eu tinha 15 anos quando minha mãe viu um anúncio de jornal “Precisa-se de animadores de festas infantis”. Lembro até hoje desse momento em que eu estava na sala da casa da minha vó e de imediato não me identifiquei com a proposta, afinal eu não tinha experiência em brincar com crianças, porém eu já tinha sido criança, e eu sabia como era brincar na infância. Depois de um tempo percebi que esse era o primeiro passo a exercer a profissão.

Na primeira festa eu fui vestida de princesa Bela – estava dura de vergonha, tremendo e desajeitada. Ao me deparar com as crianças naquele estado, já tive o meu primeiro aprendizado: As crianças têm uma leitura corporal nata, e obviamente elas perceberam que eu não estava à vontade.

Ainda nessa festa, com o passar do tempo eu fui relaxando, mas com um microfone na mão e diversos adultos e crianças me encarando, fantasiada na frente de todos, eu tive que soltar uma graça por livre e espontânea pressão pra quebrar o gelo, e de maneira instintiva, fiz uma careta, todos riram (talvez por compaixão). Logo vi que ali era a minha praia.

A resposta está embaixo do seu nariz

Permaneci nessa empresa até atingir a maioridade, foi quando entrei de paraquedas na faculdade de TI. Ali me formei, a área era promissora e segui carreira como analista de sistemas em grandes bancos, como Itaú – Logo vi que ele “foi feito pra você” como diz o slogan, mas para mim não. Vale ressaltar que isso foi apenas um trocadilho, afinal não tenho nada contra a empresa, muito pelo contrário! Acontece que aquele mundo não era pra mim.

Foi durante a minha jornada numa área que eu não me encontrava, que eu adoeci.

Foi num momento crítico, onde eu não enxergava sentido na vida que eu decidi empreender e voltar a fazer recreação em festas infantis de forma autônoma – sim, a resposta estava bem embaixo do meu nariz o tempo inteiro. Parece que a gente precisa viver o lado mais sombrio da vida pra enxergar a luz – comigo foi assim.

A Palhaça Mél Lancía

Ela é a minha personagem de palhaça, e foi com ela que conquistei milhares de crianças, e de forma natural a empresa foi crescendo, contratei pessoas incríveis para trabalharem comigo e daí surgiu a Mél Lancía Entretenimentos, que hoje já conta com a segunda filial, estando presente na Baixada Santista e Vale do Paraíba.



Palhaça Mél Lancía

Prefácio

Ao longo desses 17 anos trabalhando com crianças, observei comportamentos, relações familiares, e com isso desenvolvi técnicas e ferramentas que me tornaram a profissional que sou hoje, e ensino os meus funcionários a se tornarem profissionais da recreação bem capacitados, assim como eu.

Dentro das minhas análises, percebi que o brincar é uma ferramenta poderosa para conectar pessoas, criar empatia e transformar relações. Tenho plena consciência de que se os pais brincarem junto com os seus filhos, vão influenciar diretamente no futuro da sua relação, e não adianta eu escrever os diversos benefícios que isso causará – você irá sentir a diferença não só na infância, como também quando o seu filho estiver na vida adulta.

Percebo que muitos pais brincam com os seus filhos nos primeiros anos de vida, quando eles ainda não têm tanta autonomia para fazê-lo sozinhos. Assim que a criança passa dos 4 anos, os pais abrem mão de brincar tanto com o filho, afinal ele já atingiu certa autonomia no brincar e já desce no prédio para brincar com outras crianças, ou encontra amigos virtualmente numa partida de vídeo game.

Nesse período da infância, o momento de brincar das crianças se torna, inclusive, o tempo de “sossego” que os pais encontram para fazer as suas tarefas, e isso não está errado, afinal a criança deve brincar com os amigos, mas o ideal é que também tenha o momento de brincar com os pais ou tutores responsáveis, e te mostrarei em breve o porquê.

O brincar com os pais deve ser mantido ao menos até o término da infância, por volta dos 11 anos. Depois dessa idade existem outras maneiras de interação e conexão, e se o brincar for

realizado durante a infância, a relação estará mais forte para fazerem qualquer coisa juntos.

Era digital

Outro obstáculo que encontrei no decorrer da minha carreira, foram as **telas**. Em meados de 2017 eu comecei a ver a **era digital** presente no cotidiano das crianças, que passaram a frequentar as festas infantis com o seu próprio celular. Resultado? Elas queriam ficar a festa inteira mexendo no celular. Brincar? Percebi que essa prática que deveria estar presente no universo infantil, estava perdendo a graça para as crianças, que estão se tornando cada vez mais precoces.

Eu tive que tomar alguma atitude para conseguir não apenas desenvolver o meu trabalho, como também resgatar o prazer de brincar para essas crianças que estavam se viciando nos eletrônicos.

De acordo com os médicos, o uso excessivo de eletrônicos pelas crianças causam uma série de malefícios que comprometem o seu desenvolvimento. Notamos reflexos negativos do uso de telas nas funções cognitivas, sociais, físicas e emocionais das crianças.

Doenças físicas causadas pelo sedentarismo, tais como, obesidade, além de desvio postural, problemas de visão, comprometimento cognitivo, tais como, déficit do QI, falta de foco e concentração, bloqueio do hormônio melatonina devido a luminosidade em contato com a pele, além dos transtornos psicológicos, podendo apresentar ansiedade, depressão, agressividade e desobediência, fobia social, desconexão com a realidade, e entre outros.

Tendo consciência desse cenário, eu comecei a criar artifícios para chamar a atenção das crianças para que o **brincar fosse mais atrativo e divertido do que as telas**.

*Ao longo da minha jornada de estudos sobre o brincar, percebi que se tem um quesito que saímos na frente da era digital, é a falta de **contato físico** entre pessoas.*

De acordo com a **neurociência**, o nosso **cérebro é um órgão sociável**, isso significa que temos a necessidade de **afeto** e contato presencial uns com os outros.

Pesquisa feita pelo pediatra e neurocientista norte-americano Charles Nelson constatou que a falta de afeto gerou em um grupo de crianças órfãs déficits no QI na linguagem e na atividade neural.

Saber disso já era um norte para que eu criasse mecanismos para usufruir das conexões e vínculos que eu poderia estabelecer com as crianças.

A partir daí e de diversos estudos, testes e análises, começou a surgir o MÉTODO MLC.

Método MLC

O Método MLC surgiu da necessidade de eu **me reinventar para chamar atenção das crianças em tempos de telas**. E também se tornou um protocolo a ser ensinado e praticado pela minha equipe de recreação. Atualmente esses profissionais realizam alguns treinamentos quando entram na empresa, e um deles é o treinamento técnico, onde ensino tudo sobre o MLC.

MLC é abreviatura de “melancia”, que faz jus ao nome da minha empresa de recreação “Mél Lancía Entretenimentos”.

Atualmente, eu e a minha equipe aplicamos o método nos eventos que atendemos, e além de ser um sucesso entre as crianças, é responsável não só pela diversão garantida das crianças, como também pela alta taxa de satisfação e fidelização dos nossos clientes.

O Método MLC compõe um conjunto de técnicas e ferramentas baseadas em PNL (Programação neurolinguística) e disciplina positiva a serem utilizadas em momentos oportunos durante as brincadeiras, que servirão não só para **tornar o brincar muito mais atrativo do que as telas**, como também para **você desenvolver autoridade saudável sob as crianças** que convive, eduque-as de maneira que ela se desenvolva em múltiplas áreas, como a **inteligência emocional**, o que trará impactos positivos na sua **autoestima, segurança e controle das emoções**.

O Método também é voltado para fortalecer vínculos e gerar conexão com as crianças, o que impactará positivamente no relacionamento.

Todas as técnicas são desenvolvidas dentro das brincadeiras e num nível inconsciente para a criança, que por sua vez, conscientemente só irá se divertir enquanto absorve os

benefícios das técnicas que você aplicará. Esses benefícios refletem diretamente em outras áreas da vida, promovendo o aprimoramento das relações sociais com outras crianças e adultos.

Você também irá aprender como as crianças usufruem dos benefícios das brincadeiras voltadas a praticar a **liderança**, e você verá como ser líder é a chave para desenvolver a inteligência emocional como **autoestima, segurança e responsabilidade**.

Se você quer conhecer o mundo interior de uma criança, **enxergar pontos de atenção e utilizar o brincar para educar e criar filhos prósperos**, o Método MLC é a oportunidade para isso.

Nesse livro você conhecerá recursos poderosos que fazem parte do Método MLC, e que utilizam a PNL (Programação Neurolínguística) para fazer do brincar não apenas uma ferramenta mais atrativa do que o vídeo game, como também o instrumento chave, que se bem usufruído, é capaz de proporcionar o **bom desenvolvimento da criança**.

Como era brincar na sua infância?

Eu não conheço a sua história, mas arrisco em dizer que se você fechar os seus olhos agora e lembrar de momentos felizes com os seus pais, pode te remeter a algum momento de brincar na sua infância (faça o teste e te aguardo pra retomar a leitura).

Na minha infância, lembro do meu pai brincar de se esconder atrás da parede. Eu achava meio bobo, mas *qualquer coisa afetuosa que os pais fizerem com os filhos, por mais simples que possa ser, ficará marcado na nossa memória.*

Meus pais não faziam nenhuma brincadeira elaborada com início meio e fim, tampouco participavam.

A verdade é que os pais não se colocam como protagonistas do brincar, afinal “ah, meu filho desce no prédio pra brincar com os amigos...”; “ah, meu filho joga vídeo game...”; “Brinca na escola, na hora do recreio...”. Meu parecer aqui é livre de julgamentos, pois sei que os pais não sabem disso e não fazem por mal. Tenho plena consciência de que se os pais soubessem que brincar com os filhos é muito benéfico, eles o fariam – não é à toa que você está lendo esse livro, e ele irá abrir a sua mente para essa questão.

É saudável que a criança brinque sozinha, com os amigos, e principalmente com os pais. Quando eu digo pra brincar com os filhos, é entrar no meio de campo, ser um jogador também, propor uma brincadeira original e divertida.

Acontece que um adulto brincar com uma criança não dá certo, pois pro adulto a brincadeira pode ser chata, se tornando apenas um dever a fazer com o filho, e terá vergonha de se entregar, irá se julgar e entre outros fatores que irão interferir negativamente na dinâmica. Se você leu a minha história ali em cima, já

aprendeu que a criança tem uma leitura corporal nata, e se você não se entrega como criança para uma criança, é fim de jogo para todos.

Daí, como uma mágica, se você estiver com fome a criança também passará a ter fome, se você estiver impaciente, magicamente a criança entra num mau humor danado, e assim por diante. Essa “mágica” nada mais é do que uma ferramenta de PNL (Programação Neurolinguística) chamada *Rapport*, que é quando você se coloca no lugar do outro, gerando empatia, e passa a sentir o que o outro sente.

O *Rapport* é, inclusive, uma ferramenta muito usada para técnicas de vendas. Como brincar é uma troca de energia e crianças são muito sensíveis para essa troca, você estabelece *Rapport* o tempo todo durante as brincadeiras.

Em breve, te mostrarei técnicas para acessar a sua criança para ter um momento de brincar qualificado e ver a mágica acontecer durante e após o brincar com o seu filho.

Você come feijoada no café da manhã?

Eu não sei vocês, mas eu amo feijoada e esse é um dos meus pratos preferidos.

Porém, se você me oferecer uma feijoada pra eu tomar no café da manhã logo após o meu horário de acordar, que geralmente é às 07 horas, eu vou torcer o nariz.

Isso acontece porque o café da manhã não é o *momento* propício pra eu comer feijoada, ainda que esse seja o meu prato preferido.

Assim como nesta situação você me ofereceu *o prato certo no momento errado*, o mesmo ocorre quando você propor pro seu filho a *brincadeira certa no momento errado* – ele não vai gostar, e o problema não será necessariamente a brincadeira, e sim o momento.

No brincar, os elementos que envolvem o momento certo são:

- Humor
- Disposição
- Agentes envolvidos
- Ambiente

Se o seu filho estiver de mau humor, cansado, com sono ou fome, ele precisa de tudo, menos brincar.

Ele também não estará no momento propício a brincar com você se estiver no auge da partida do vídeo game.

Da mesma maneira, se estiverem presentes amigos ou outros familiares, pode ser que a mesma brincadeira que você faz a sós com ele não funcione perante a presença dessas pessoas.

O mesmo acontece com o ambiente, ou seja, se você estiver num parque com diversas distrações, ele tende a se aborrecer e

desanimar quando se tratar de uma brincadeira que exige a sua atenção.

Cada criança tem a sua dinâmica de se comportar perante os fatores externos, e esses exemplos não são via de regra, mas apenas exemplos para você entender a minha linha de raciocínio.

Com a prática do brincar, você observará os comportamentos individuais do seu filho e irá adquirir o *feeling* de quais brincadeiras propor que se adequam ao momento atual. É por isso que no meu curso, no qual eu reuni as melhores brincadeiras que eu conheci e desenvolvi ao longo dos 17 anos de profissão, te guio com uma estratégia para encaixar cada brincadeira nos momentos ideais.

Uso de recursos durante as brincadeiras com o seu filho

Neste momento você já deve estar pensando em todos os brinquedos, bonecas, carrinhos, jogos de tabuleiro e entre outros diversos recursos disponíveis para brincar com o seu filho.

Brincadeira é diferente de brinquedo

O brincar que proponho aqui é um brincar que conecta pessoas, e quando você usa muitos recursos (principalmente os brinquedos espalhafatosos, coloridos, luminosos e sonorizados) *vai manter o foco da criança no recurso e não nas pessoas envolvidas*. Esses recursos são ótimos para brincar com bebês, mas com crianças a partir dos 4 anos o ideal é usar o mínimo possível de recursos, pois no brincar para conectar pessoas, *o foco deve estar entre pais e filhos*.

A gente só vê aquilo que foca

Um experimento feito por cientistas em relação ao foco e visão comprovou que só enxergamos (literalmente) aquilo que focamos.

Um grupo de 10 pessoas foi colocado para assistir um campo, o

objetivo do exercício era que os participantes só olhassem aquele caminho percorrer, que estava na parte central do visor.

Ao final do exercício, que durou alguns minutos, o instrutor perguntou se eles tinham visto um gorila passar na tela. Ninguém viu um gorila passar, sendo que o animal se destacava bem no canto inferior da tela por cerca de alguns segundos suficientes para ser notado.

Analisando esse estudo, você acha que durante uma brincadeira utilizando diversos recursos, o seu filho vai focar mais em você do que num objeto ultra colorido com luzes e sons? Isso quando não tem dezenas de brinquedos espalhados pelo chão...

O máximo de recursos que devem ser utilizados para realizar brincadeiras que conectam pais e filhos, são *materiais de apoio* para sustentar a dinâmica – pode ser uma bola, um bambolê e até mesmo tecidos velhos, sendo todos esses itens passíveis de serem substituídos por outros que você tenha em casa. O uso de acessórios, tais como um chapéu de bruxa quando você propor uma brincadeira de *halloween* pode tornar a dinâmica mais interessante, explorando o contexto e deixando o brincar mais lúdico com histórias que envolvem a criança sem que o foco principal seja o objeto, já que ele será utilizado como recurso de *apoio* e não *centro das atenções*.

A importância do brincar

Ao brincar, os hormônios do prazer são liberados, tais como serotonina e dopamina. As brincadeiras também exercem o papel de contribuir não só para o desenvolvimento emocional, mas também físico e cognitivo, além de ser uma ferramenta importante de socialização.

Existem ao menos três agentes do brincar para a criança:

Brincar sozinho: Essa é uma maneira que a criança desperta o seu lado imaginário e criativo. Assim como quando desenha, é através do brincar livre, sozinha e sem interferências externas que a criança externaliza e expressa o que tem no seu inconsciente. Ela pode imaginar o seu objeto de desejo e se sentir usufruindo dele. Por exemplo, se a criança tem o desejo de ter uma bicicleta, é nesse momento que ela pode criar uma bicicleta imaginária e fingir que está pedalando. Por outro lado, são nesses momentos que podem ser criados os amigos imaginários.

Na recreação da Mél Lancia Entretenimentos, por exemplo, utilizamos a oficina de artes como atividade para o brincar sozinho, em que a criança explora os materiais fornecidos a ela para que desenvolva a sua imaginação, criando e customizando a arte da sua maneira e colocando ali a sua personalidade e seu lado mais íntimo. Essa arte se torna a memória afetiva da festa, cujo resultado se torna a lembrança da festa.

Brincar com os amigos: Este é um brincar que promove socialização, e à partir daí a criança começa a desbravar o mundo além do seu interior. É brincando com outras crianças que ela dá um passo à frente para a sua independência, formação de caráter, e aprende a se comportar diante dos desafios, regras e frustrações diante das perdas de uma brincadeira. *Uma das dicas*

mais valiosas que eu posso te dar é: observe como o seu filho se comporta brincando com os amigos – é a partir do brincar com outros indivíduos que você pode enxergar pontos que irão te auxiliar para educá-lo.

Brincar com os pais (ou tutores responsáveis): Este é um brincar que não deve ser negligenciado. Para os pais se conectarem fortemente com os filhos, fortalecer laços e gerar empatia é brincando com regularidade que sentirão os benefícios na relação com o seu filho. Acredito que se os pais investissem um tempo ao menos semanal para brincar com os filhos, a adolescência será mais leve, e o seu filho estará mais aberto para compartilhar as novidades e desafios dessa fase renovadora, além de construir pontes que deixarão pais e filhos conectados e com vínculos fortes para a vida toda.

É claro que não é apenas o brincar que tem o papel de construir relações saudáveis e duradouras, afinal existem outros componentes que devem estar presentes na criação dos filhos, mas essa ferramenta pode ser um sólido suporte para que isso aconteça.

O que acontece com a rotina familiar quando os integrantes da família brincam junto?

Quando levanto a importância dos pais brincarem com os filhos, não fica restrito apenas a esses membros da família, e sim todos os demais integrantes que moram com a criança ou possuem algum tipo de convívio e influencia na sua criação, ou seja, avós, tios e irmãos da criança.

Já mencionei acima os benefícios do brincar para as relações entre os integrantes da família, mas além disso, é notável que o brincar transforma o ambiente ao seu redor, deixando-o leve e com energia positiva. Isso acontece porque:

Energia gera energia

Se você ouvir uma música lenta, pode te dar sono. Se alguém bocejar na sua frente, é possível que você também boceje. Se alguém falar baixo, quase sussurrando, vai te chamar atenção. Da mesma maneira, se você ouvir uma música animada, você terá mais energia, e a própria energia gera mais energia – é por isso que quando você dorme muito tende a passar o dia mais cansado do que quando dorme menos.

O brincar tem uma energia positiva muito alta, pois ele também é composto por risos e diversão. Portanto, a energia dos

integrantes da sua família após o brincar irá reverberar para o seu lar.

Adultos que acessam e brincam com a sua criança interior e demais crianças, assim como ambientes felizes trazem como consequência enxergar a vida de uma maneira mais positiva, o que vai influenciar diretamente nas relações entre os membros da família.

Desenvolvendo empatia a partir do brincar

Um dos fundamentos mais incríveis que analisei ao brincar com crianças, é a empatia que o brincar proporciona entre os envolvidos. Ao chegar nos eventos, as crianças se deparam com uma equipe de recreadores que ainda não os conhecem, e cada criança tem um comportamento perante essa situação – algumas tímidas, outras um pouco mais abertas para conversar, e com o passar das horas percebo o nível de empatia e amizade se elevar. Ao final da festa as crianças estão nos abraçando e perguntando quando será o próximo encontro com a nossa equipe de recreação. Vale salientar que ficamos em um evento por apenas 3 ou 4 horas – é um desafio conquistar a criançada, mas com técnica e usando as brincadeiras ao nosso favor essa troca é possível.

Agora pensa comigo, se eu e os demais recreadores conseguimos construir um vínculo forte como esse apenas utilizando o brincar como aliado, imagina você que tem o papel de maior referência e influencia na vida da criança!

Ao construir a rotina de brincar, você perceberá o seu filho mais compreensivo e mais próximo. Isso acontece porque o brincar desenvolve empatia, e ela é uma fonte incrível de aprimoramento das relações.

Quando brincar com o seu filho?

Cada família tem a sua dinâmica, e não ousa aqui ditar quantas vezes por semana e por quanto tempo você deve brincar com as crianças, afinal não sei como é a sua rotina familiar.

A recomendação que eu dou é manter a frequência e não tornar o brincar esporádico, pois uma vez que você brincar se entregando completamente para o seu filho, ele mesmo será o “despertador para o brincar”, pois logo surgirão os pedidos “Mãe, brinca comigo?”. Esse, inclusive, pode ser um sinal de alerta que sinaliza a falta de atenção.

É claro que tudo tem um limite, e assim como os pais, as crianças também têm as suas rotinas individuais que devem ser seguidas. É por isso que recomendo que, se possível, estabeleça os dias e horários para investir um tempo com o seu filho – isso ajudará a *controlar a ansiedade da criança* sabendo que terá o seu momento de brincar com os integrantes da família.

Em relação a duração, sugiro ao menos 1 hora de brincadeiras, pois terá um tempo para vocês aquecerem o corpo, entrarem no “modo bobeira”, que nada mais é do que acessar sua criança interior e brincar com o seu filho.

Não importa se você pode se dedicar uma, duas ou três vezes por semana, apenas mantenha a constância e todos envolvidos sentirão a transformação.

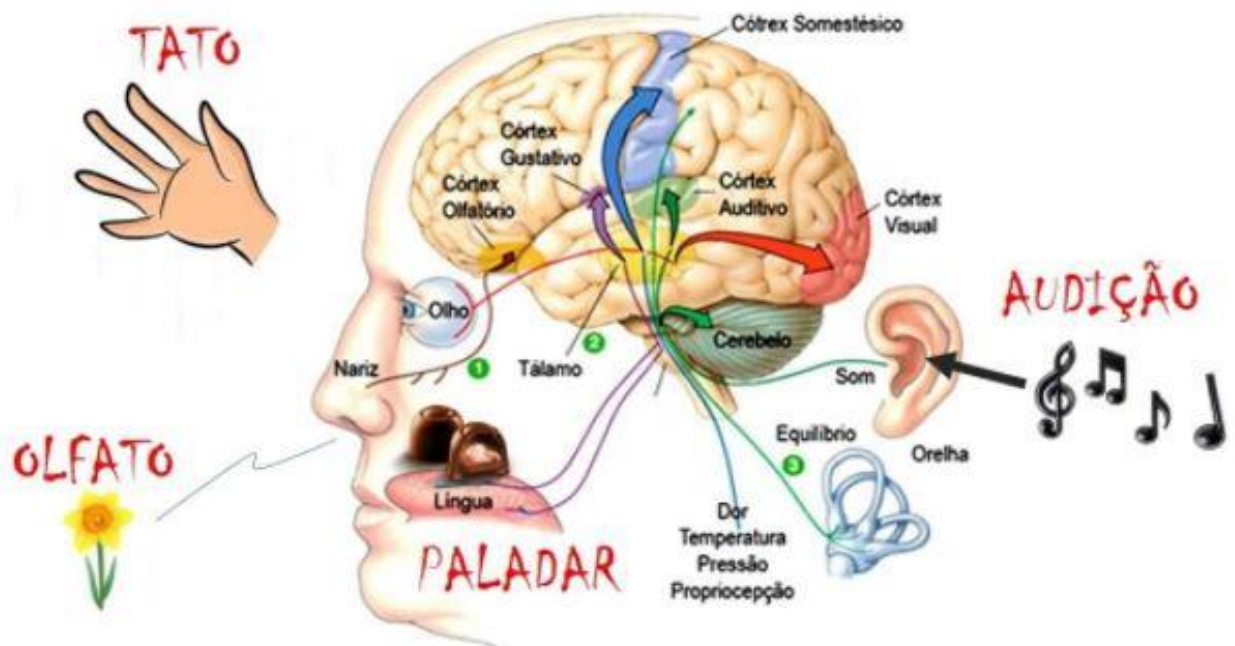
Acessando a sua criança para brincar com outra criança

Todos nós, adultos, já fomos crianças. A essência da nossa criança sempre estará conosco, e existem algumas maneiras de acessá-la.

Quando entramos em contato com a nossa criança, o brincar fica muito mais divertido para nós e nos empolgamos com as brincadeiras, e as demais crianças se interessam ainda mais quando estamos nesse estado.

Acessar a criança interior é uma técnica de PNL (Programação Neurolinguística) que consiste no adulto acessar a criança através de estímulos sensoriais que nos relembrem o passado. Sabe quando algo nos faz lembrar a infância e sentimos uma nostalgia? Esse é o caminho para entrarmos em contato com a nossa criança, que pode ser acessada com os seguintes estímulos sensoriais:

- Paladar: Quando comemos algo que comíamos na infância.
- Olfato: Quando sentimos cheiro de algo que nos remete a um cheiro que sentíamos na infância.
- Audição: Quando ouvimos uma música que adorávamos na infância.
- Tato: Quando tocamos em algo que nos remete a infância.



Quanto mais marcante esses estímulos representaram na nossa infância, melhor.

Dependendo do estímulo, ele pode trazer emoções positivas ou negativas, ou seja, se for algo que não te remete a boas emoções vividas no passado, você tende a ficar triste ou mesmo com raiva ao acessar esse estímulo, a não ser que sejam posteriormente ressignificados.

O estímulo sensorial que eu e minha equipe utiliza antes de trabalhar com as crianças para acessarmos a nossa criança e brincar com as outras é a *audição*, pois a música é um estímulo muito forte e também aproveitamos o contexto do brincar para *colocar uma ou duas músicas que remetem a nossa infância enquanto brincamos*, e isso nos mantém motivados e acessando a essência da nossa infância. Devido ao contexto, sugiro que você usufrua das músicas e se entregue ao ritmo: pule, dance, cante e brinque. Essa diversão já faz parte do brincar.

Adequação do ambiente para brincar

Você pode brincar em qualquer ambiente propício: em casa, num parque ou no clube caso o frequente. Pela constância do momento de brincar, acredito que vocês farão em sua maior parte em casa.

A adequação do ambiente consiste em 3 etapas:

Arraste os móveis: Por mais que você tenha um quintal ou espaço sobrando, mude algum móvel de lugar gerando mais espaço. Só o ato de mudar o ambiente já faz com que gere um entusiasmo pela inovação, criando um novo cenário. A longo prazo, esse ato de arrastar os móveis e criar mais espaço já vai fazer com que a mente dos envolvidos entre no ritmo do brincar com mais facilidade, pois o cérebro usa essa adequação como uma *âncora*.

A *âncora* é outra ferramenta de PNL, e ela basicamente liga algum objeto a uma situação vivida anteriormente, de maneira que o seu corpo e mente automaticamente se preparam porque já sabem o que está por vir.

Pés no chão: Estar descalços faz com que você se conecte com o seu corpo, o ambiente e os participantes da brincadeira. Sem contar que os pés no chão também é uma forma de remeter a infância.

Solte o som: Em algumas brincadeiras você poderá usar a música de apoio, e em outras deixá-la como som ambiente. Prepare uma seleção musical com músicas que remetem a sua infância para que você continue acessando a sua criança durante o brincar, além de músicas atuais das quais o seu filho gosta.

Essas etapas não são regras extremas, ou seja, se você não estiver com muito tempo para dedicar a adequação do ambiente, não tem problema, afinal o importante é brincar.

Porém, a ambientação contribuirá para um brincar mais bem elaborado e afetará diretamente no proveito do momento.

Técnica para chamar atenção da criança

Essa é uma das técnicas mais valiosas que eu posso transmitir e que contribuirão muito para o seu momento de brincar.

Aliás, ela pode ser utilizada em outros momentos em que o seu filho estiver desatento e você queira chamar a atenção dele.

Quando a criança estiver dispersa, fazendo bagunça e você quiser chamar a sua atenção, você irá incitar os comandos num tom enérgico: “Quem tá me ouvindo bate UMA palma” espera a criança bater uma palma, e em seguida continue “Quem tá me ouvindo faz um coração de palma” você demonstra o movimento de fazer um coração no ar seguido de uma palma para que ele faça junto, “Quem tá me ouvindo bate três palmas”, crie outros movimentos de acordo com a sua criatividade e até com temas de desenhos que a criança gosta. Não se estenda muito, faça no máximo 5 comandos de palmas e imediatamente comece a falar o que você queria que a criança prestasse atenção.

Sugiro que não use essa técnica a todo momento, apenas em momentos pontuais.

Não funciona em caso de birras, que também irei explicar sobre elas mais adiante.

Essa técnica funciona muito bem porque a entonação vocal em tom de pergunta desperta curiosidade, o que chamará a atenção.

O brincar na formação do caráter da criança

É durante uma brincadeira com outros participantes envolvidos que a criança aprende a lidar com as regras, respeitar os demais, e até mesmo liderar e criar o espírito de equipe.

Se uma criança rouba na brincadeira, ela não faz por mal – muito pelo contrário – ela está sendo esperta e driblando as regras do jogo para ganhá-lo, e ela pode não ter noção de que aquilo é errado. Caso aconteça essa atitude, essa será uma oportunidade para os pais orientarem a criança sobre essa conduta, afinal *ninguém nasce com ética, portanto ela se constrói a partir da educação que os pais dão.*

O mesmo acontece se a criança brigar e bater em outra criança durante a brincadeira. Nas próximas páginas falarei sobre controle das emoções na infância.

Mais uma vez o brincar se mostra como uma excelente ferramenta de apoio para que os pais possam enxergar pontos que precisam de orientação.

Quando o adulto acessa a sua criança interior durante a brincadeira com o filho, ele pode perder o filtro de que embora a essência envolvida seja infantil, ele continua sendo um adulto. Seja mais ameno nas competições, afinal se o seu filho estiver com 5 anos de idade, facilite para ele ganhar em algumas rodadas, mas ainda assim não deixe tudo fácil perdendo o espírito da jogabilidade.

Diferente das crianças, muitos adultos não levam a brincadeira a sério e chegam a pensar “ah, não tem problema trapacear, é apenas uma brincadeira”. Dê o exemplo e não roube na

brincadeira com o seu filho, pois apesar de ser um momento de descontração, ele exige postura e entrega.

Lembre-se sempre que *o seu filho é o seu espelho*, e que você é a maior referência para ele, que por sua vez repetirá seus comportamentos.

Lidando com as perdas nas brincadeiras competitivas

A brincadeira está muito divertida até que a criança perde. Cada um tem um comportamento ao lidar com a frustração, e isso envolve adultos e crianças.

A criança, por não ter seu sistema emocional totalmente formado, pode sentir uma dor emocional mais forte, porém são situações necessárias a serem enfrentadas.

É nesse momento que alguns pais, num instinto de proteção, pedem ao mediador para que o seu filho volte para a brincadeira porque ele ficou muito triste com a perda. Presencio essa situação em muitos eventos, e percebo que os pais estão apenas protegendo o seu filho, quando na verdade neste momento basta dar um apoio emocional e fazê-lo entender que ele não poderá voltar para a brincadeira, pois ela tem regras. É nesse momento que vejo que *o jogo ensaia a vida*.

Pode parecer cruel não permitir que a criança volte para a brincadeira porque ela perdeu, quando na verdade essa é uma maneira de prepará-los para a vida, e que no mundo real nem sempre temos uma segunda chance naquele mesmo contexto, mas que podemos buscar outras formas de ganhar, e para isso existem outras brincadeiras para que a criança volte a participar do zero.

É no momento da perda que eu e a minha equipe temos a instrução de encorajar a criança, fazê-la entender que ninguém acerta sempre, e acima de tudo ela tem muito potencial para vencer das próximas vezes, e que não pode desistir de todas as outras brincadeiras só porque uma não foi bem sucedida (é

muito comum ter crianças que desistem de brincar nas próximas brincadeiras só porque perdeu em uma).

O psicólogo Daniel Kahneman realizou um estudo sobre perdas e ganhos. Ele traçou uma curva de satisfação na qual mostra que damos muito mais peso para as perdas do que ganhos.

Se hoje você ganhar R\$100,00 será satisfatório, porém se você perder esses mesmos R\$100,00 você sentirá um impacto negativo muito mais forte do que o positivo que você teria no caso do ganho.

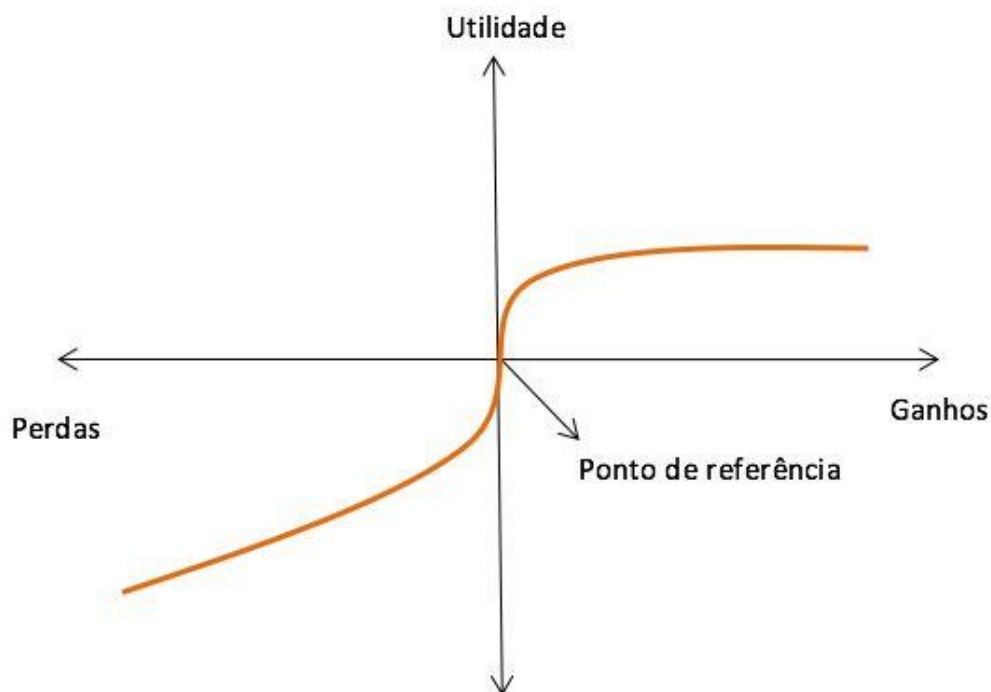


Gráfico da Teoria do prospecto de Kahneman e Tversky (1979)

Imagine que o exemplo dos R\$100,00 seja a utilidade. Observe que num mesmo ponto de referência, a curvatura do “S” que representa o nosso sentimento, é muito mais intenso para a perda do que para o ganho.

Isso acontece porque nós, seres humanos, viemos de “fábrica” com uma *aversão a perdas*, e ela nos faz ter receio de abraçar muitas oportunidades na vida por medo de sentir a dor da perda

caso não seja bem sucedido – *o medo não é de dar errado, é da dor que você sentirá se der errado*, ou seja, é o medo da frustração e da rejeição.

É claro que temos que ter um filtro para todas as atitudes que tomamos, o medo, inclusive, pode ser nosso aliado para não entrarmos em zona de risco, mas que também deve ser controlado para que não ocorra a auto sabotagem.

Ao conhecer esse estudo e ver que a aversão a perdas pode nos atrapalhar no futuro, percebi a importância de trabalharmos o emocional para as perdas desde a infância, e mais uma vez vi o brincar como ferramenta primordial para trabalhar as emoções, inclusive a temida perda.

Portanto, na recreação da Mél Lancía Entretenimentos existem jogos de competição em que alguém irá ganhar e perder, mas acima de tudo, a condução das dinâmicas são feitas com muita consciência e estratégia para que a criança não tenha traumas em relação a frustração da perda.

Brincar: Uma fábrica de registrar emoções

Birra. Essa é uma palavra que muito provavelmente você conheça e tenha vivenciado na prática.

É normal ter as birras durante as brincadeiras também. Ela requer paciência dos envolvidos, portanto vim a estudar as birras para aprender a lidar com elas quando uma criança se frustra, e também passar esse conhecimento para a minha equipe de recreação.

Existem dois tipos de birra

A primeira ocorre de forma *proposital* para conseguir o que quer, portanto ela *decide* começar a birra e tem o controle de *parar* quando quiser, que geralmente ocorre se o adulto ceder. Quanto mais cede, mais o adulto retroalimenta essa sistemática da criança, que continuará fazendo birras para conseguir o que quer.

A segunda birra ocorre quando a criança perde o controle e fica tomada pela raiva. Ela *não decide* entrar na birra e não tem o controle de parar. Nesse momento o adulto precisa acolher e dar afeto àquela criança.

A criança não tem controle emocional durante essa fase da vida porque o lado responsável pelas decisões, raciocínio e lógica, compreendida pelo *córtex pré-frontal*, que é uma região do cérebro responsável pela auto regulação das emoções. O córtex pre-frontal começa a ser desenvolvidos aos 4 anos de idade e termina aos 25!



Agora pensa comigo, é cientificamente comprovado que as crianças não têm o seu sistema emocional completamente construído, portanto é normal ter os momentos de birra.

Aprendi que tentar falar com a criança durante a birra (quando ela não decide entrar na birra pra conseguir o que quer), é perda de tempo, pois ela não vai te escutar de jeito nenhum. O que você pode fazer é atender alguma necessidade fisiológica, seja alimentando ou colocando pra dormir, e acolhendo, dizendo que está ali para o que ela precisar, mas não tente acalmar ou perder a paciência e gritar, pois isso não será eficiente e prejudicará o desenvolvimento da criança.

Acredito que conhecendo esse estudo científico, você pode lidar melhor com as birras, ao menos tolerando-as e respeitando o processo de amadurecimento do seu filho.

Ainda falando sobre emoções, preste atenção nessa frase:

*A emoção que você sentiu numa
brincadeira na infância será a mesma na
vida adulta*

A brincadeira que mais me desafiava na infância e que também hoje me causa nostalgia, é a queimada. Na escola, quando o professor de educação física propunha essa brincadeira eu já ficava tensa. Eu me achava muito boa na queimada, e de fato eu era uma das últimas a ser eliminada – e isso alimentava o meu ego – e quando o seu ego está inflado, o tombo de uma possível queda é mais intenso.

Certo dia, já adulta e trabalhando profissionalmente com o brincar, eu propus essa brincadeira para as crianças e dessa vez não fui apenas mediadora e resolvi participar.

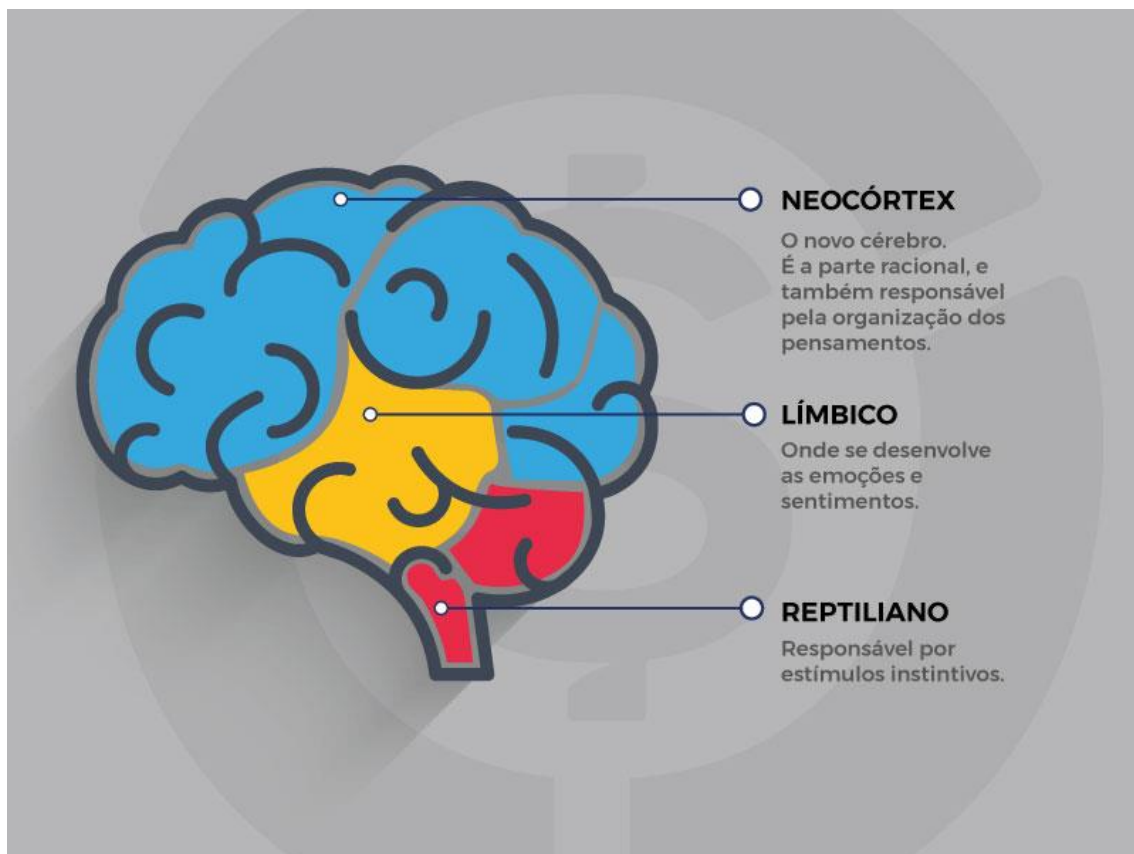
Eis que aconteceu o mesmo cenário da minha infância: Eu era uma das finalistas e todos os integrantes da equipe rival estavam tentando me queimar, e me queimou.

Com a eliminação, senti a exata sensação que eu havia sentido quando perdi uma partida de queimada na minha infância - era uma mistura de *tristeza*, *raiva* e *revolta* com uma *vontade imensa de voltar no tempo* e ter tentado me esquivar da bola de outra maneira pra me defender. Lembrei que na infância, enquanto sentia raiva e vontade de voltar ao tempo, saí da quadra correndo e chorando enquanto as outras crianças zombavam da minha reação.

Isso acontece que devido à **neuroplasticidade**, o nosso cérebro é moldado de acordo com as experiências que vivemos, e quando vivenciarmos uma experiência que o nosso **hipocampo** (região do cérebro que organiza as nossas memórias como um quebra-cabeças) identifica como semelhante ao que já vivemos no

passado, sentimos a mesma sensação – isso ocorre de maneira inconsciente sem que a gente perceba. Por isso fazer terapia é tão importante para “desenterrar” e ressignificar experiências negativas passadas para que não afetem experiências futuras.

Com essa percepção sobre a minha reação na infância e vida adulta diante de uma situação traumática vivida na brincadeira, admiro a genialidade do nosso sistema emocional em *registrar* momentos. O sistema emocional é formado pelo neocórtex, sistema límbico e complexo reptiliano.



Se hoje você entrar numa brincadeira que foi muito significativa pra você na infância, e que representa uma carga emocional intensa, o seu hipocampo encontrará familiaridade com memórias passadas e fará você sentir as mesmas sensações vividas na infância, e esse é o motivo que faz com que o adulto se sinta rejuvenescido e leve ao viver novamente a infância, fazendo com que a gente esqueça nesses momentos o peso das responsabilidades do adulto e posteriormente retornarmos mais leves, confiantes e sonhadores para enfrentar as nossas batalhas diárias.

Dessa vez, apesar de ter sentido as mesmas emoções, *decidi* resignificar aquele momento que representou a minha infância ferida – revivendo esse mesmo momento na fase adulta, eu refleti e pude compreender que perder faz parte, e que não devo ser tão exigente comigo mesma (associei o ocorrido com o nível elevado de exigência que sempre tive comigo, sendo este comportamento que me fez adoecer na fase adulta). Tempos depois, vi que ter me desvencilhado da emoção negativa que uma situação ocasionou, me fez muito bem e refletiu diretamente em *outras áreas da minha vida*, ou seja, uma situação ocorrida na infância durante uma brincadeira refletia comportamentos ruins e instintivos que eu carreguei até a vida adulta.

O brincar é uma fonte pra gravar registros e emoções boas e ruins, e hoje fico extasiada por saber que é tão bom ter a possibilidade de “voltar a infância” para desmistificar traumas passados para viver uma vida mais plena, livre e leve.

E ainda há quem diz que brincar é só pra criança...

No meu curso, eu oriento como brincar do jeito certo, para você se beneficiar não apenas da afinidade e boa relação com o seu filho, como também “limpa sujeiras” do seu interior que estão “soterradas” e que reverberam maus comportamentos que você

tem hoje sem nem saber o motivo, e como eu já disse por aqui em outra ocasião: a resposta dos seus comportamentos sempre está embaixo do seu nariz, ou no caso, dentro do seu sistema emocional.

O que o seu filho tem pra te ensinar?

Toda criança adora mostrar os seus feitos e descobertas para alguém. É aquele momento em que ela chega toda entusiasmada “Mamãe, olha o que eu sei fazer” e mostra o seu novo talento.

Como nós adultos pensamos como adultos, e embora pra nós aquilo que ele aprendeu não seja algo tão grandioso, no máximo nós soltamos um “Parabéns, estou muito orgulhosa de você”. Essa atitude é ótima, e te recomendarei algo muito bacana para você acrescentar e que poderá desenrolar numa brincadeira.

Reaja da seguinte maneira: “Parabéns, estou muito orgulhosa de você. *Me ensina?*”

Imagina só: O seu filho está super feliz com algo que acabou de descobrir, e que para ele é uma das coisas mais incríveis do universo de se fazer. Daí você, a figura de maior admiração e referência pra ele, simplesmente pede pra ele te ensinar?

Eu sou fã do ator Will Smith, eu acho ele incrível. Se por ventura um dia ele admirar algo que eu fiz, vou vibrar muito. Agora, se ele pedir para eu ensiná-lo a fazer, eu vou pirar de alegria!

Pois é, você é o “Will Smith” para o seu filho, portanto usufrua dessa figura de referência que você é, e peça para ele te ensinar a fazer essa novidade que ele criou ou aprendeu a fazer.

Além de ser incrível pra ele, o ato de ensinar é muito interessante para o cognitivo da criança, pois ela desenvolverá um processo que envolverá uma didática para te ensinar em etapas, o que desenvolve o lado intelectual do cérebro, que é justamente o hemisfério que está em pleno vapor de construção durante a infância, e que dependendo dos estímulos que você oferecer a essa criança, será o divisor de águas para um futuro próspero.

Como os agentes envolvidos na brincadeira influenciam o comportamento da criança?

Ao longo da minha carreira, percebi as nuances de comportamentos das crianças quando os pais estão ou não presentes.

Em alguns eventos, minha equipe é instruída a brincar a maior parte do tempo com as crianças, e dependendo do interesse dos pais, eles promovem uma brincadeira para fazer entre pais e filhos.

É incrível ver a mudança de comportamento para atitudes mais eufóricas e com brilho nos olhos quando a brincadeira é feita com os pais. No geral, os recreadores propõe uma brincadeira que intensifica a conexão, e é incrível de ver a magia rolar.

O seu filho reage de uma maneira completamente diferente na brincadeira quando você está assistindo ou participando.

Se você estiver assistindo, será o seu momento de exibicionismo, e ele fará tudo com perfeição para ter a sua aprovação.

Se você estiver participando, ocorre esse comportamento que mencionei acima. Em outros casos, percebo um mau comportamento no qual a criança começa a fazer algumas provocações e dificultar o desenrolar da brincadeira, muitas vezes entrando no choro, cruzando os braços e fazendo cara feia. É visível que esse comportamento é o de chamar atenção, afinal as crianças podem querer atenção, e não importa se conseguirão essa atenção de forma *positiva ou negativa*.

Quer se aprofundar no assunto?

Fico contente que você tenha chegado até aqui. Espero que você tenha gostado e que eu possa ter conduzido a abordagem para você conseguir enxergar um novo olhar em relação ao brincar e ter entendido o quão poderosa é essa ferramenta.

Caso você queira se aprofundar no assunto e **aprender a brincar com as crianças na era digital para combater os efeitos negativos das telas e fazer com que o brincar seja mais atrativo do que os eletrônicos**, te convido a fazer parte do meu curso “**Além das brincadeiras**”, onde ensino outras técnicas da Metodologia MLC.

Curso Além das Brincadeiras

O curso Além das brincadeiras é direcionado para pais, cuidadores, educadores e qualquer pessoa que tenha contato com crianças.

O curso é dividido em 3 módulos:

Módulo I – Acessando a sua criança interior para brincar com as demais

Módulo II – Você aprenderá todas as técnicas e ferramentas que compõe a Metodologia MLC

Módulo III – Hora de colocar em prática e aprender a criar as brincadeiras personalizadas para que o seu filho atinja determinados objetivos

Você também ganhará 4 bônus:

- ✓ E-book com mais de 90 brincadeiras formuladas por profissionais da recreação e separadas por faixas etárias
- ✓ Foguete mágico: uma experiência sensorial que levará vocês para o mundo da imaginação, um mundo bem distante das telas. Uma experiência marcante e emocionante.
- ✓ Módulo bônus “O cérebro da criança”: São 8 aulas onde você vai entender numa linguagem simples e acessível como funciona o cérebro da criança e como ele se desenvolve do ponto de vista da neurociência. Você aprenderá como lidar com as temidas birras, e enxergar oportunidades no dia-a-dia para desenvolver o seu filho para um futuro próspero.
- ✓ Aulão Linguagem do palhaço: Nessa aula você conhecerá a origem do circo e dessa figura cômica, bem como a sua importância na sociedade e os arquétipos de palhaços existentes. Também serão abordadas as semelhanças do palhaço com o mediador das brincadeiras, e como a linguagem do palhaço é um processo profundo de autoconhecimento.

[Clique aqui para fazer a sua inscrição no curso Além das Brincadeiras](#)