

A importância da autonomia na aprendizagem

Este é um tema amplo e que vem sendo debatido por diversos profissionais na busca de conscientizar pais, cuidadores e escola de que estimular a autonomia na criança tem grande impacto nas relações, no desenvolvimento motor e principalmente na aprendizagem pedagógica. Por esses motivos escolhi este tema para o texto deste mês.

Sou fisioterapeuta, mãe e atuo na prevenção pediátrica há 10 anos o que favorece meu olhar para a autonomia infantil. As dúvidas são inúmeras: Quando oferecer essa “tal” independência? Como estimular? Estou exigindo demais do meu filho? Será mesmo que fazer por ele, prejudica?

Estas são questões frequentes nos atendimentos aos pais e posso garantir que ao longo destes 10 anos elas se tornaram cada vez mais comuns. Atualmente os pais e mães estão cada vez mais inseridos no trabalho, o que acarreta menor tempo para família e lazer e nos faz sentir culpados, sendo assim quando notamos estamos fazendo tudo pela criança, buscando amenizar essa culpa. Sempre frisamos que não importa o tempo que passa com o filho, mas a qualidade do tempo.

Quando pensamos nesta frase, logo vem na memória imagens do brincar, do passeio com os filhos, o que são de grande importância, mas acima de tudo a qualidade citada desse tempo deve conter principalmente os estímulos à iniciativa da criança realizar algo, a comunicação efetiva e o reforço positivo para os feitos realizados pelos filhos. Podemos usar o recurso do fazer junto e não do eu faço para você.

A frase: “Criamos os filhos para o mundo” é real, pois na sociedade muitos desafios terão de ser superados, temos que ter flexibilidade, iniciativa, independência para “sobreviver” neste mundo. E a autonomia estimulada de maneira coerente desde a primeira infância faz a diferença frente a uma proposta de trabalho na vida adulta.

A aprendizagem pedagógica está intimamente ligada à autonomia, à independência e vivências motoras. Um exemplo claro para nós que atuamos em escola, é de crianças com dificuldades motoras, como manipular objetos, saltar, desistir frente a um desafio, baixa autoestima, dificuldades de concentração e distúrbios de aprendizagem devido falha na autonomia.

Quando realizamos algo pela criança ela inconscientemente internaliza que não é capaz de realizar, o que gera uma baixa autoestima ao longo dos desafios na escola prejudicando seu processo de aprendizagem. Por exemplo: quando preciso pegar um copo de água, preciso fixar a visão no bebedouro, segurar firme para não derrubar e levar a boca. Todo esse processo aciona meu estado de alerta, a coordenação visomotora, sensibilidade tátil e proprioceptiva, percepção de profundidade e alcance, coordenação bimanual e controle óculo motor. Estes sistemas que são acionados com o ato de beber um copo de água são os mesmos sistemas que são utilizados para a leitura e escrita.

Sendo assim, podemos dizer que estimular a autonomia desde cedo na criança é um preparo para um bom processo de alfabetização.

Ao longo do desenvolvimento, a criança nos mostra o que ela é capaz de realizar sozinha, assim podemos fazer a “leitura” de nosso filho (a) e gradativamente permitir que as atividades de vida diária sejam realizadas por eles. Lembrando que para a realização eficiente a criança precisa de pré-requisitos e nada melhor que o brincar para estimular os sentidos sensoriais, a coordenação motora, o equilíbrio, a noção espacial, dentre outros benefícios que o brincar oferece.



O brincar com o corpo em movimento é de extrema importância para o desenvolvimento motor, para a consciência corporal para autoestima e para autonomia. Estimule seu filho com as brincadeiras antigas, como pular amarelinha, pega-pega, cabo de guerra, circuitos motores, esconde-esconde, queimada, etc. Essas brincadeiras apresentam componentes importantes para um bom desenvolvimento.

Para o ganho de autonomia e independência oriento estimular seu filho (a) a realizar as atividades de vida diária sozinho, como escovar os dentes e tomar banho (no início com supervisão e “repasso” para depois se tornar independente) este ato estimula a responsabilidade com a higiene, hábito sadio, coordenação motora e consciência corporal, sequenciamento e rotina.

Vestir-se sozinho (trabalha muito o equilíbrio, noção espacial, coordenação bimanual, lateralidade e consciência corporal).

Alimentar-se sozinho, este além do ganho no desenvolvimento motor e sensorial, há o ganho do despertar da consciência alimentar. Crianças que se alimentam frente a computador, televisão, tabletes, celular não prestam atenção aos sinais do organismo, como saciedade e mastigação e não ganham consciência da importância da alimentação. Portanto, oriento além de deixar a criança se alimentar sozinha (mesmo que ela utilize muitas vezes as mãos diretas no alimento e façam sujeira, o que é importante para a intimidade com o alimento e para o sistema sensorial) realizem a alimentação na mesa, sem distrações para que a criança se alimente e se concentre no ato. Para crianças acima de 5 anos permitam que elas montem o próprio prato, estimulando sempre uma alimentação balanceada.

Confie no seu filho e por mais que supervisione, mostre a ele que é capaz de realizar, isso fortalece a autoconfiança e estabelece uma relação de cumplicidade entre pais e filhos. Sempre elogie o esforço que ele teve para conseguir o feito, isso o motivará a sempre se esforçar frente a um desafio.

Desejo ter contribuído para um novo olhar frente às atividades do dia-a-dia.

Gratidão.

Ft. Patrícia Lopes
Crefito: 78091
Fisioterapeuta
Criansaúde Escola