

## A TRABALHAR COM ESPECIALISTAS

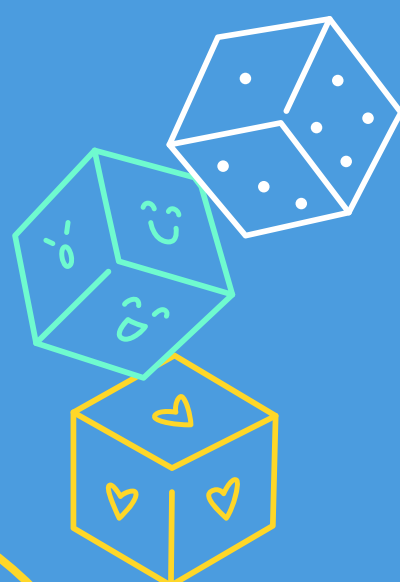
Brincar é a forma como as crianças descobrem o mundo e se ligam às pessoas de quem gostam. Com o ritmo do dia a dia, por vezes há menos espaço para brincar de forma espontânea, mas esta continua a ser uma das ferramentas mais

poderosas para promover o seu bem-estar. Por isso, colaborámos com especialistas em desenvolvimento infantil para partilhar consigo estas 7 ideias fáceis de aplicar.

# 1

## BRINCAR REFORÇA A FORÇA EMOCIONAL E O BEM-ESTAR

Brincar ajuda as crianças a compreender as suas emoções, gerir o stress e desenvolver confiança e resiliência. Através do jogo, aprendem a acalmar-se, a enfrentar dificuldades e a sentir-se emocionalmente seguras, sobretudo em momentos de stress.



## BRINCAR EM CONJUNTO É MAIS IMPORTANTE DO QUE OS BRINQUEDOS

# 2

Brincar com pais, irmãos, avós, colegas e amigos favorece muito mais a aprendizagem, o desenvolvimento emocional e as competências sociais das crianças do que os brinquedos por si só.

## O JOGO PARTILHADO AJUDA AS CRIANÇAS A APRENDER

# 3

Quando os adultos participam ativamente no jogo (ouvindo, respondendo e dando continuidade às ideias das crianças), favorecem a sua capacidade de pensar e aprender. Estes momentos partilhados ajudam-nas a explorar ideias, resolver problemas e compreender melhor o que as rodeia.



# 4

## A VONTADE DE BRINCAR DOS PAIS É CONTAGIANTE

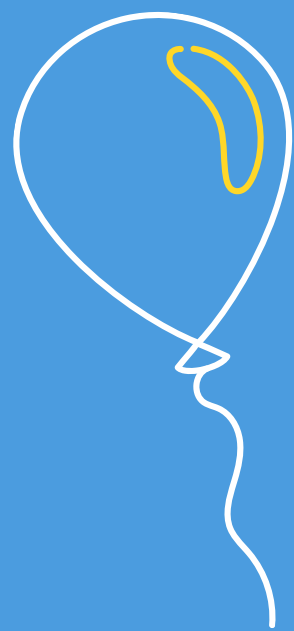
Quando os pais levam imaginação, humor e curiosidade para a brincadeira, as crianças também ficam mais predispostas a brincar. Assim, aprender torna-se mais divertido, estimulante e envolvente.



# 5

## BRINCAR EM CONJUNTO REFORÇA OS LAÇOS FAMILIARES

Partilhar momentos de brincadeira cria proximidade e confiança. Brincar em conjunto ajuda pais e filhos a sentirem-se mais unidos, reforça o afeto e favorece relações familiares saudáveis.



# 6

## A BRINCADEIRA LIVRE E ORIENTADA PELA CRIANÇA PROMOVE A AUTONOMIA

A brincadeira livre, sem regras nem estruturas e orientada pela própria criança, permite-lhe tomar decisões, explorar à sua maneira e regular as suas emoções e o seu comportamento. Estas experiências promovem a autonomia, o autocontrolo e o desenvolvimento emocional.

# 7

## O JOGO SIMBÓLICO FAVORECE A LINGUAGEM E AS COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Quando as crianças brincam a imaginar e a representar situações, colocam-se no lugar de outras pessoas. Assim, aprendem a compreender emoções, a expressar-se, a comunicar e a relacionar-se de forma positiva com os outros.

