



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Rosicler Schmidt - Como a criança lida com as perdas

Desde o início de sua vida, a criança já pode e deve aprender a cultivar hábitos saudáveis. Para entender mais sobre a formação de hábitos na educação infantil, a enfermeira Regina Reinaldin, da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, esclarece algumas questões relacionadas a esse tema.

O tema dessa semana é a rotina de hábitos com as crianças. Você pode explicar o que é um hábito e como é criado?



É uma maneira usual de ser. É uma disposição duradoura que uma pessoa adquire pela repetição frequente de um costume. Os hábitos de vida da criança são muito marcados pela transformação dos hábitos de vida dos seus pais ou adultos responsáveis.

E qual é a importância da rotina de hábitos?

A rotina para a criança é muito importante porque ela organiza a criança. Se a família tem hábitos para alimentação, isso ajuda a estarem atentos e saberem de quanto em quanto tempo a criança vai comer. Também é importantíssimo a família, sempre que possível, almoçar junta, para que favoreça a comunicação da família.

Como a repetição ajuda a criar um hábito?

A propaganda, por exemplo, tem a função de transmitir hábitos ao público consumidor. A identidade da criança é construída, hoje, também pelas indústrias da informação.

Qual é a diferença entre hábito e vício?

Hábito é uma maneira usual de ser. O vício é uma prática irresistível do mau hábito. Por exemplo, alimentar-se inadequadamente. Se o hábito pode ser ruim, o vício é maléfico, e os dois não podem ser confundidos. O vício é essencialmente ruim, envolvendo comportamentos repetitivos que interferem negativamente na qualidade de vida da pessoa. Além disso, mudar um vício é muito mais difícil do que mudar um hábito.

Como a família se envolve para criar hábitos saudáveis?

A criança aprende muito mais por aquilo que vê, do que por aquilo que escuta. Então, é muito comum a mãe dizer: "Ah, mais eu falo para ele comer fruta". Mas ela mesma não come fruta. A criança vai aprender por aquilo que vê, então dizer para ela uma coisa que não é feita tem pouco valor.

Por que é tão importante ter hábitos saudáveis?

É importante porque teremos mais saúde e, como consequência, uma vida mais longa. Por exemplo, uma pessoa que não fuma, certamente terá uma vida melhor.

Regina, como a disciplina pode ajudar nos hábitos saudáveis?

Através da rotina, por exemplo. Na alimentação diária, todo dia naquele horário estabelecido é hora da refeição. Então, se é possível, se as crianças estão em casa no convívio familiar, é interessante que os familiares se sentem à mesa e se alimentem junto com os filhos.

E quais são esses hábitos saudáveis para uma criança?

Horários para acordar, para ir dormir, a criança precisa desde pequena ter essa rotina. Hábitos de higiene, por exemplo: precisa lavar as mãos antes das refeições, tomar banho, escovar os dentes. Também hábitos na refeição, no comportamento alimentar. Brincar também é muito importante, que a criança tenha tempo para brincar. Na educação, a criança vai para a escola e necessita de um horário para ficar na escola, como sentar e estudar; acordar cedo; colocar o cinto de segurança quando está no carro, entre outros. O nosso dia a dia está recheado de hábitos.

E quando um hábito de uma criança se converte em um problema?

Por exemplo, associar um prêmio com a comida: "Se você for bem na escola, vou comprar aquele doce". A criança não precisa associar o prêmio com a comida. Isso não é positivo e é desde a infância que passamos a educação para os nossos filhos. Costuma-se dizer que o hábito é o melhor dos servos, mas, pode ser o pior dos senhores. Ele pode ser muito útil, mas se não for bem utilizado, se torna um impostor e nos torna escravos. O fumo, por exemplo, assim como a bebida e o uso de drogas, que prejudicam nossa saúde e nosso relacionamento com os outros.

Por que é tão difícil adquirir bons hábitos e se livrar dos maus hábitos?

Livrar-se dos hábitos ruins exige antes de tudo, reconhecimento de que ele não é bom, tanto para quem tem ou para quem convive com a pessoa. Um hábito é prejudicial quando afeta negativamente nossa qualidade de vida, interferindo em aspectos da nossa saúde ou em dimensões pessoais, sociais, profissionais ou emocionais. A criança não tem a capacidade de escolher, por isso, precisamos apresentar a ela alguns hábitos saudáveis e isso tem que partir do adulto.

Que orientações você daria para os pais, para que eles estabeleçam hábitos saudáveis com as crianças?

Estabelecer hábitos saudáveis é, antes de tudo, prevenção da vida. Não podemos esquecer que as crianças copiam os pais. Se os pais e familiares têm hábitos saudáveis, os filhos terão também.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1197 - 08/09/2014 - Rotina de hábitos das crianças/ comer,
dormir