

Hora de dormir, tempo de acordar

Eduardo Augusto



Minha filha Clara de quatro anos dorme todos os dias quase à mesma hora. Desde de que ela nasceu, fomos desligando pouco a pouco a televisão. Até hoje, por volta das 21:30, horário que em que ela já está de banho tomado e com a barriguinha cheia, quase não há estímulos áudio-visuais em minha casa. Bem mais cedo a tv já está desligada ou, nem foi ligada na maioria das vezes. Procuramos brincar juntos sempre que possível e ao final do dia, contar histórias para ela. Aconteceu em diversos momentos, à noite, de a deixamos assistindo a algum desenho animado, e o resultado sempre foi uma hiperestimulação, interferindo de maneira considerável no seu sono.

Segundo a Antroposofia, ciência criada pelo filósofo austríaco, Rudolf Steiner, as crianças têm uma capacidade incrível de participar dos ritmos da natureza,

por isso, normalmente são mais saudáveis e têm mais vitalidade que os adultos. Atualmente, vivemos em uma época em que se brinca muito menos, sobretudo ao ar livre. É comum, em milhões de lares, as crianças passarem horas na frente de um computador. Quase como um ímã, elas são atraídas por uma tela que pisca sem cessar. Na minha percepção e de importantes especialistas, perde-se muito com isso, justamente porque, estamos deixando de dar a elas a oportunidade de serem crianças, de se movimentarem, de utilizarem seu corpo como extensão do próprio mundo. Nesse sentido, as brincadeiras de roda do passado, as contações de histórias eram e são qualitativamente melhores como elementos de formação para uma pedagogia mais ampla e certamente, menos restritiva e repetitiva. Devemos dar às nossas crianças, não somente uma boa alimentação farta em frutas, legumes, sementes, água, ar puro; como também e principalmente, o alimento espiritual da atenção, do cuidado e entender que o mundo para elas é um imenso campo de descobertas e possibilidades. Nessa cultura tão extrovertida desses dias atuais, faremos bem em cultivarmos nas crianças pausas e movimentos, de preferência, longe de computadores e televisores. Hora de dormir é hora de dormir, porque sempre haverá o tempo de acordar!

Dedico esse texto a todos os meus amigos da Antroposofia que tanto têm batalhado para que esta ciência chegue cada vez mais aos currículos escolares, lançando uma nova luz sobre o instigante fenômeno humano em sua formação.