



Pião Mágico – Regresso às Rotinas



O momento do regresso à escola e à “normalidade do dia-a-dia” já passou. No entanto, o processo de adaptação a essa normalidade está longe de ter terminado.

Quer se trate de uma primeira vez ou de uma reentrada na escola, este momento reveste-se sempre de características muito específicas, constituindo-se como uma etapa importante e diferente para as crianças e para os pais. Com tanto de surpreendente como de delicado, o regresso à rotina, não é algo que se faz de um dia para o outro, é uma construção, lenta, delicada, e divertida para alguns, mas para outros mais angustiante e desafiante.

Com o regresso à escola retomam os “só mais 5 min”, “não quero fazer os TPC”, e “não quero ir à escola hoje”, trazendo a ansiedade com o cumprimento dos horários, das tarefas e com o gerir as atividades extracurriculares.

Mas como reduzir essa ansiedade e tornar o início do ano um desafio menor?



Próximos Eventos



Newsletter de Novembro



“Brincadeiras que magoam – o comportamento no recreio”.

Dicas para o Sucesso

Ter uma rotina, com os horários e as atividades do dia-a-dia é algo importante para qualquer um. Para os pais, a rotina das crianças organizada, permite que haja o planeamento da sua própria rotina em torno disso, evitando a ansiedade e o stress do que ficou por fazer. Para as crianças, a organização e repetição das atividades num horário pré-definido permite que se sintam mais confortáveis, confiantes e estáveis.

Para que o ano corra da melhor maneira, ficam aqui algumas dicas para o sucesso:

1ª – BOA ALIMENTAÇÃO E SONO

Uma boa alimentação e sono trazem imensos benefícios! Melhora a capacidade de raciocínio e da memória e ajuda à concentração e ao desempenho de tarefas. Por isso nunca é tarde para educar os seus filhos a manter uma alimentação saudável e equilibrada, bem como para estabelecer uma boa higiene de sono. Comece por estabelecer os horários das refeições em casa e os horários para ir dormir, tentando cumprir diariamente! Uma boa alimentação e noite de sono são extremamente importantes para todos.



2ª – DEFINA AS TAREFAS DA CRIANÇA



Para garantir que as crianças cumprem a rotina pode ser importante criar uma “lista” com uma ordem de tarefas diárias a serem realizadas, começando desde o momento em que acordam:

-  Escovar os dentes;
-  Comer o pequeno almoço;
-  Vestir;
-  Ver televisão enquanto espera pelos pais...

Apesar de parecerem “básicas” esta organização permite que as crianças desenvolvam autonomia e ajudam a gestão do dia-a-dia. Sugestão – criar um quadro onde a criança regista o seu progresso ao longo do dia.

Pião Mágico – Regresso às Rotinas

3ª- ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO E ESTUDO

Comece por definir um horário para a realização dos TPC, com pausas e tarefas que se adequem à motivação da criança. Pausas curtas, mas mais frequentes permitem que a criança mantenha o foco durante os períodos de estudo. Sugestão – uma pausa curta (levantar e ir à casa de banho/ir comer um snack) a cada 20 min.

Se sentir resistência numa tarefa, passe para outra mais simples e depois regresse à anterior. Tente não forçar, para não criar recusa.

Um espaço bem organizado e sem demasiados estímulos desnecessários, é fundamental para a concentração e motivação. Tente criar um espaço separado dos brinquedos, para que o espaço seja associado ao tempo de concentração e a criança aprende a separar o tempo da brincadeira do tempo dedicado à escola.



4ª- PLANEAMENTO DA SEMANA OU DO MÊS



Um planeamento semanal ou mensal ajuda muito a manter bem visíveis os vários “acontecimentos”. Sejam eles escolares, desportivos ou até sociais, um mapa pendurado na secretária ou no frigorífico ajuda à organização do tempo e das tarefas. Sugestão – colocar num sítio visível.

5ª- TEMPO PARA BRINCAR E DESCANSAR

Quando criar o planeamento reserve tempo para brincar e para a família estar junta. Evite colocar as crianças em todas as atividades extracurriculares desejadas, façam escolhas. O tempo livre é essencial para as crianças

repousarem e criarem novas oportunidades de aprendizagem. Seja sozinho, com amigos ou em família é importante que existam momentos de “pausa da escola” - não ocupe todo o tempo do seu filho com escola e atividades extracurriculares. A brincadeira é importante para estimular a criança, não só a nível cognitivo, como a nível relacional e emocional. Tente estar presente em alguns desses momentos.

6ª- IDA PARA A ESCOLA



As manhãs são sempre difíceis. Tente planear a roupa no dia anterior com a criança, incluindo-a na tomada de decisão, para que no dia seguinte ela esteja mais motivada a vestir-se.

No dia anterior organize com a criança a mochila para a escola e os materiais necessários para as atividades extracurriculares. Ajude-a a programar o que precisa, para que no futuro consiga fazer sozinha.

Crie pequenos jogos matinais ou competições familiares, para que a rotina matinal seja mais fácil. Sugestão – crie um jogo para fazerem no carro durante o trajeto casa-escola.

7ª- SEJA FLEXIVEL

Lembre-se de que o maior exemplo para as crianças são os adultos. Assim, é importante que elas vejam que os pais sabem lidar de forma calma com situações que saiam fora do controlo e do plano diário. A rotina deve ser uma orientação, não uma obrigação.

Um ano cheio de sucesso!

Psicóloga Raquel Martins

Horário: 4ªs feiras das 9h00 às 13h00 (quinzenalmente)

Marcação junto das educadoras e professoras, ou através do email:

raquelmartinspsicologia@gmail.com

Parceria:



clínica DASEIN

Rua Cidade de Rabat 54B 1500-672 Alto dos Moinho Lisboa

913 380 482 www.clinicadasein.pt

info@clinicadasein.com