



## O PODER DAS ROTINAS

Passou tão rápido, ainda agora foi o primeiro dia de aulas e já estamos em outubro.

O regresso à escola representa uma adaptação, ou readaptação, às rotinas, depois de um período de férias em que era possível maior flexibilidade em termos de horários.

No 1.º ciclo começa a existir um elevado nível de exigências e novidades: horários de trabalho mais extensos; nova postura em sala de aula; novas regras; mais tempo sentado; nova organização; disciplinas novas; materiais novos; professora nova; tudo é novo e desafiante.

As pequenas rotinas do quotidiano são pilares que sustentam o agregado familiar, que facilitam e estruturam a vida do dia-a-dia e que são importantes para a disciplina, tornando o mundo da criança caloroso, simples e tranquilizante porque é previsível.

A diferença das rotinas do pré-escolar para o 1.º ciclo, pode ser vivenciada por cada criança de maneira diferente, o importante é estarmos atentos e criarmos rotinas desde cedo.

Sabemos que as **rotinas na infância desempenham um papel fundamental e poderoso no desenvolvimento saudável das crianças**, promovendo assim: a segurança e previsibilidade (a criança sente-se segura quando sabe o que esperar); o desenvolvimento emocional (a criança fica menos ansiosa e stressada); os hábitos saudáveis (estabelecer rotinas de sono, alimentação e higiene); a aprendizagem (a rotina deixa a criança mais relaxada e tranquila, melhorando a sua capacidade de concentração e organização); a autonomia e a cooperação (permite à criança realizar tarefas de maneira confiante e segura).

Deixo algumas estratégias, para os seus filhos e para si, que podem ajudar nas rotinas familiares:

- Mantenha os horários definidos e fixos sempre que possível (exceto em dias que não tem escola);
- Deixe a roupa, a mochila, a lancheira e tudo o que for possível preparado de véspera (evita o stress matinal);
- Faça um relógio de rotinas, com recurso a desenhos e/ou imagens, para que o seu filho, especialmente se for pequenino, possa interagir e adquirir as rotinas diárias de forma mais simples, concreta e imediata;



- Estabeleça e identifique tarefas específicas (substitua um vago “despacha-te” por tarefas concretas, como por exemplo: vai calçar os sapatos; vai lavar os dentes; vai pentear-te);
- Antecipadamente, diga ao seu filho como vai ser o dia dele (a caminho da escola, no regresso a casa);
- Certifique-se de que conta com o apoio do pai/mãe em dias alternados ou estabelecidos previamente, mas fixos, sempre que possível;
- Desenvolva o espírito de equipa e colaboração, elogiando todos os envolvidos pela sua contribuição (atribua funções e tarefas a cada um dos elementos da família, de acordo com a idade, as características e a disponibilidade, e torne-as habituais, como por exemplo, enquanto a mãe, ou o pai, fazem o jantar);
- Fomente a organização de tempo, adaptada à idade dos seus filhos, como por exemplo, ajudando-os a compreender como podem aproveitar o tempo antes do jantar, lembrando-lhes que horas são, quanto tempo dispõem até serem horas de ir para a cama e que tipo de atividades podem fazer nesse tempo;
- Crie rituais de conversa na hora das refeições (“Adorava ouvir-te falar do teu dia.”; “Quem é que se sentou hoje ao teu lado no almoço?”; “O que te fez rir, hoje?”; “Com que amigo brincaste mais tempo?”; “O meu almoço foi... e o teu?”; “Qual foi a coisa mais divertida que fizeram?”; “Diz-me 3 materiais que tenhas utilizado hoje na sala?”; “Houve algum momento em que te sentiste mais triste?”); e na hora do deitar (ler ou inventar uma história);
- Previna, dizendo “Daqui a 10 minutos é hora de te ires deitar”;
- Aprenda a estabelecer prioridades;
- Seja seguro a determinar os hábitos e as rotinas;
- Conte com os seus filhos mais velhos para, sem prejuízo das suas obrigações escolares, o ajudarem a cumprir as rotinas;
- Faça um plano daquilo a que se propõe realizar durante a semana e organize todas as tarefas e atividades com tempo;
- Ajuste expectativas e conheça os seus próprios limites e os do seu núcleo familiar;
- Converse com a sua família sobre a importância e a necessidade de todos colaborarem nas tarefas;



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
**MADEIRA TORRES**  
SPO- SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO



- Atribua temas aos dias para facilitar a organização;
- Admita mudanças e alterações;
- Abra exceções (um piquenique na sala, um deitar mais tarde quando não há aulas no dia a seguir, um filme em família).

*“Nunca estamos atrasados para aquilo que é nosso.”*