

Depois das necessárias férias escolares, é tempo de preparar a volta da rotina e das aulas

Psicóloga especialista em relações entre pais e filhos orienta como, aos poucos, ajustar horários e obrigações das crianças

Depois do merecido recesso escolar, é tempo de encarar a boa e velha rotina novamente. Claro, sair da rotina de vez em quando é super importante. Mas, não podemos esquecer os benefícios que esse retorno à rotina oferece para adultos e principalmente, para as crianças.

“Ter atividades diárias e saber o que virá a seguir reforça a segurança e ajuda no controle da ansiedade e no bem-estar emocional da criança”, destaca Yafit Laniado, psicóloga e hipnoterapeuta, criadora da Relacionamento, consultoria especializada no relacionamento entre pais e filhos.

A psicóloga explica que uma rotina bem definida com horários para acordar, fazer as refeições, brincar e dormir estimula a independência e a autonomia e permite que a criança se organize interna e externamente. “Vale lembrar que imprevistos acontecem e a rotina, embora bem definida, não pode ser engessada, imóvel e imutável. Saber lidar com mudanças de última hora também prepara nossos filhos para a vida.”

Por essa razão, com a aproximação do fim das férias é fundamental que as crianças passem a se preparar para a retomada da rotina e para a volta às aulas.

O primeiro e talvez mais difícil passo é voltar aos horários normais de dormir e acordar. “O ideal é fazer esse ajuste gradualmente, antecipando a hora de dormir em 15 minutos a cada noite até a hora habitual dos dias letivos”, orienta Yafit. O mesmo cuidado deve acontecer em relação a horário de despertar.

“Outra ação que os pais devem fazer junto com a criança é verificar o material escolar e o uniforme. Isso ajuda a concretizar que o retorno às aulas está próximo. Mochila suja, estojo quebrado ou os lápis que precisam ser apontados, são pequenos problemas que a criança deve ser estimulada a observar e resolver, ainda que precise da ajuda de um adulto. Mas é importante transferirmos para a criança essa reponsabilidade”, diz Yafit.

O momento que antecede o retorno às aulas também pode ser utilizado para aprimorar com os filhos a contagem do tempo. “Fazer uma marcação num calendário de parede, por exemplo, pode ajudar crianças pequenas a visualizar quantos dias faltam para o início das aulas. Esse, inclusive, pode ser um bom momento para ouvir como eles se sentem em relação à retomada da rotina e demonstrar sua confiança na capacidade de seus filhos em superar desafios.”

Caso as crianças tenham atividades extracurriculares, como natação, judô ou ballet, os pais podem preparar junto com os filhos a agenda da semana numa cartolina, por exemplo. “Este tipo de organização encoraja as crianças a serem independentes ao mesmo tempo em que gera o sentimento de pertencimento e valoriza a cooperação”, ressalta a psicóloga.

“Aí, com tudo preparado, é desejar uma boa volta à rotina para que dentro de mais alguns meses estejamos aptos para mais um período de férias”, conclui a psicóloga.

<https://blogjornaldamulher.blogspot.com/2025/07/depois-das-necessarias-ferias-escolares.html>

Veículo: Online -> Blog -> Blog Jornal da Mulher