

Veículo: Gazeta Digital
Data: 23/02/2010



Volta às aulas sem estresse

Christian Barbosa

Com o término do Carnaval, a maioria das escolas que ainda estavam de férias normalizam suas atividades. Quando eu era criança, não via a hora das férias começarem, sem dúvida era a melhor época do ano. Agora que sou pai, não vejo a hora das férias terminarem.

O problema da volta às aulas não é apenas a questão da matrícula, uniforme e material escolar, que por natureza geram correria e estresse, mas tem também o dia-a-dia escolar, com as lições, trabalhos, provas, etc. É impressionante como ano a ano as professoras estão mais criativas e pedem cada vez mais coisas. Este ano pediram uma foto do meu filho em várias épocas da sua vida, com os pais, só com o pai, só com a mãe e por aí vai. Irritante e chato termos de preparar tudo isso, não é verdade? E o que fazemos com as atividades chatas? Não fazemos e deixamos tudo para última hora, assim, esses afazeres se acumulam com o nosso trabalho e as outras tarefas de nossa vida. É muito difícil não ficarmos estressado com essa situação.

No meu livro de gestão de tempo para mulheres, *Você Dona do Seu Tempo*, essa foi uma das grandes preocupações das mães: como organizar a vida escolar dos filhos. Como fazer com que as crianças iniciem os bons hábitos de planejamento e organização? A resposta para isso é, em primeiro lugar, não transformar a administração do tempo e a ordem em uma atividade chata ou complexa. Ela deve ser para a criança e/ou adolescente, uma tarefa gostosa e que não se torne uma rotina. Quando bem feito o planejamento para crianças ajuda inclusive a aumentar o link familiar.

Para crianças acima dos 11 anos de idade, recomendo que você utilize a tecnologia como forma de envolvê-los. Toda criança a partir dessa idade já deve ser um heavy user de MSN, jogos on-line, e-mail, Orkut e outros. Então, por que não colocar a agenda escolar e os afazeres na Internet também? Você pode usar o Neotriad ou Google Calendar para isso.

O que deve ser colocado nessa agenda:

- 1 Agende os compromissos fixos: horário das aulas (compromissos), data de provas, data de atividades extracurriculares com dia fixo (inglês, natação, etc) e aniversário dos colegas, passeios escolares, festas;
- 2 Atividades antecipadas: estimule seu filho a criar uma tarefa com 2 a 3 dias de antecipação à data do evento principal. Por exemplo: se ele vai ter prova de história na quinta-feira, marque uma tarefa para a segunda-feira: "estudar para prova de história", e assim por diante com trabalhos e outras atividades. Se a matéria para estudar for muito grande, divida em mais de um dia;
- 3 Estimule a centralização: quando ele voltar da escola a primeira ação é passar tudo o que as professoras enviaram de atividades, trabalhos, compras, material, para o sistema. Assim ele começará a se organizar e não perderá as datas;
- 4 Delegar tarefas para os pais: se a professora solicitar uma foto dos avós para ele levar à escola, ele precisará ir no sistema, criar uma tarefa e delegar para a mãe, com antecedência. Desta forma, você ficará sabendo o que precisa fazer antes da hora e ele criará a responsabilidade de delegar, entendendo que ele é o responsável pelo resultado final (entrega).

A agenda do seu filho deve ser compartilhada com a sua, assim tudo o que ele anotar será acompanhado por você. Inclua também o pai nesta intercalação de agendas, pois ele precisará estar a par do que acontece e, de vez em quando, realizar algumas das tarefas agendadas.

Se você estimular seu filho logo cedo, ele criará bons hábitos que o ajudarão na vida profissional. Com crianças pequenas (a partir dos 4 anos) também funciona, mas, neste caso, você precisa criar um quadro e colocar no quarto da criança para estimular esse "planejamento visual". Vale ressaltar que a realização deste projeto familiar, além de eficaz, é uma ótima oportunidade de aproveitar os momentos ao lado do seu filho, quando ele não está na escola. Boa volta às aulas!

Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade autor dos livros *A Triade do Tempo* e *Você, Dona do Seu Tempo*, *Estou em Reunião e coautor do Mais Tempo, Mais Dinheiro*. www.triadedotempo.com.br e www.maistempo.com.br