

» EDUCAÇÃO



De malas prontas para a escola

Retorno às aulas após as férias exige atenção dos pais e uma série de adaptações para que as crianças se acostumem à nova rotina

Fernanda Trisotto

Assistir à tevê até tarde, passar horas revezando entre o computador e o videogame, mergulhar naquela praia ou piscina quando bem entender estão com os dias contados. Com o retorno às aulas iminente — a maioria das escolas retoma as atividades na próxima semana —, os pais precisam fazer com que a criançada crie uma rotina, para que a mudança da diversão quase sem limites das férias à volta para a escola não seja traumática.

Muitas crianças e adolescentes ficam ansiosos para esse recomeço. O retorno à escola, reencontro com amigos, mudanças de turma e professores acabam mexendo com eles e exigem atenção redobrada dos pais nas primeiras semanas.

A gestora do Colégio Bom Jesus Nossa Senhoras de Lourdes, Cleide Barbosa Machado, comenta que uma das melhores maneiras para os pais começarem esse trabalho é com diálogo e reforço positivo. “A ansiedade é pelo novo e isso faz parte. O problema é se a criança começa a sofrer, por isso o diálogo é importante”, comenta.

Cleide sugere que os pais conversem com os filhos sobre a importância de novos amigos e de como é bom estar na escola. Outra saída eficaz é contar as próprias experiências, de como fun-

cionavam algumas rotinas na época em que eles eram estudantes. Esse reforço positivo cria uma expectativa saudável na criança. Por outro lado, citar a escola como uma forma de punição ou de maneira negativa só serve para deixar as crianças mais confusas.

Para ajudar a controlar essa ansiedade, a coordenadora e psicóloga do Colégio Sion, Juliana Boff, também sugere que a criança seja incluída em processos ligados ao retorno às aulas, como a compra do material escolar e uniforme. “Toda essa preparação vai ambientando a criança a essa atmosfera da escola, que eles vão voltar a vivenciar ou conhecer”, observa.

Rotina

Além de uma boa conversa, não há como escapar de impor uma rotina. “A maior dificuldade dos alunos no início é o sono, que é alterado no período de férias”, comenta Juliana. Para evitar problemas com excesso de sono, pelo menos uma semana antes das aulas os pais devem estabelecer horários para dormir e acordar e também para as refeições. Esse período de adaptação, depois de longas férias com outros tipos de atividade, é importante para que elas não estranhem as regras da escola.

Nas primeiras semanas de aula, é importante que os pais reservem um tempo para a adaptação dos pequenos que estão indo pela primeira vez para a escola. Embora muitos professores notem que há algum tempo a frequência e quantidade de choro têm diminuído, é preciso de atenção. “A escola tem de ser flexível e o pai tem que se disponibilizar a estar na escola nesse primeiro momento dos pequenos”, observa Cleide.

ROTINA
Incentivar a organização desde pequeno é importante

Grande parte dos problemas de produtividade que os adultos passam é resultado de um passado sem organização. O especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa, que é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, lembra que geralmente a criança reproduz a realidade em que convive. “Por isso, é importante que desde cedo a criança tenha noções de organização e planejamento. Do contrário, criaremos adultos urgentes e com problemas de tempo”, argumenta.

Barbosa explica que, desde a infância, os pais já podem dar uma base para os filhos administrarem o próprio tempo. Entre os 7 e 12 anos a criança começa a ter consciência sobre o tempo, aprendendo sobre horas e minutos e também usando a agenda escolar. No começo, o especialista aconselha aos pais estimularem os filhos com atitudes de prevenção e planejamento, como brincadeira. “A gestão de tempo nessa fase precisa ser divertida, sutil e sinestésica”, diz.

“Somos pais e não amigos e não podemos ficar só dizendo sim. Se você quer implantar as dinâmicas e as rotinas, tem de ser firme. Você encontra resistência num primeiro momento, mas depois funciona muito bem.”

Cleide Barbosa Machado, gestora do Colégio Bom Jesus Nossa Senhoras de Lourdes.

Autonomia
ajuda no rendimento

Com as aulas em andamento, os pais podem ajudar os filhos a criar a própria rotina de estudo. Determinar dias e horários para o estudo — e também para brincar — pode ajudar no rendimento acadêmico, na opinião da gestora do Colégio Bom Jesus Nossa Senhoras de Lourdes, Cleide Barbosa Machado.

Ela conta que no Bom Jesus há um dia fixo para as provas, o que ajuda a criar um hábito de estudo na criança. Já no Colégio Sion, a coordenadora e psicóloga Juliana Boff conta que as crianças já sabem que todos os dias terão uma lição de Português ou Matemática para fazer em casa.

Cobrança

Além de estimular a autonomia, Cleide acredita que os pais precisam orientar e cobrar as crianças. “Somos pais e não amigos e não podemos ficar só dizendo sim. Se você quer implantar as dinâmicas e as rotinas, tem que ser firme. Você encontra resistência num primeiro momento, mas depois funciona muito bem”, observa.

Esse trabalho precisa ser bem calibrado, uma vez que os pais não devem assumir responsabilidades que são das crianças. Para Juliana, esse exercício de autonomia pode ser feito com coisas simples. “A criança pode pegar a lancheira, deixar na cozinha ou colocar o resto do lanche na pia ou pegar o material de natação que está no armário e colocar na mochila. No começo, precisa de acompanhamento de adultos, mas depois pode tocar tudo sozinha”, argumenta a psicóloga.

SEM SE PERDER
O especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa sugere que os pais tomem a atividade de planejamento e organização em algo prazeroso para as crianças:

Quadro

» Crianças pequenas gostam de estímulos visuais, por isso, montar um quadro com as tarefas é uma boa alternativa. Para os maiores, a partir de 11 anos e que curtem tecnologia, Barbosa sugere que os pais montem uma agenda compartilhada na internet para os filhos.

Compromissos fixos

» Marque nesta agenda o horário das aulas, datas de prova e atividades extra curriculares (como inglês ou esporte), aniversário dos colegas e passeios.

Antecipe atividades

» Uma boa dica é estimular a criança a criar uma tarefa com dois a três dias de antecipação em relação à data do evento. Se ele tem uma prova de Matemática na quinta-feira, marque uma tarefa de estudar para a prova já na segunda. Se o conteúdo for muito grande, divida o estudo em mais de um dia.

Centralize

» Quando a criança voltar da escola, a primeira coisa a fazer é passar todas as atividades e trabalhos para a agenda, assim, ela não se perderá com as datas.

Ensine a delegar

» Se a criança tiver uma tarefa como levar uma foto antiga para a escola, ela pode criar uma tarefa para os pais com antecedência. Assim, ela cria a responsabilidade de delegar uma tarefa, mas entende que é a responsável pelo resultado final, a entrega do trabalho.