

COMO FACILITAR A ROTINA MATINAL?



Para muitas famílias, chegar à escola e ao trabalho a horas é uma luta diária. Isto pode ser particularmente complicado se o seu filho demonstrar dificuldades em organizar-se e em gerir o seu tempo e as suas tarefas. De seguida partilhamos algumas dicas que podem melhorar e facilitar a rotina matinal em casa:

1. PREPARE O DIA COM ANTECEDÊNCIA

Se possível, prepare em conjunto com o seu filho ou peça-lhe que deixe algumas das tarefas da manhã do dia seguinte já prontas antes de ir para a cama (e.g. deixar a mochila e os materiais das aulas extracurriculares preparados, escolher a roupa para o dia seguinte, preparar o lanche, deixar a mesa posta para o pequeno-almoço). No próprio dia certifique-se que está tudo encaminhado, antes de o seu filho acordar e a agitação da manhã começar.

2. TORNE O TEMPO MAIS CONCRETO

Lembre o seu filho que deve utilizar o tempo que dispõe para realizar a tarefa adequadamente sem pretextos ou distrações de modo a que não deixe de fazer algo que goste por não ter tido tempo. Para o ajudar na noção do tempo dispendido na realização de cada tarefa pode colocar relógios em locais estratégicos ou utilizar os temporizadores de cozinha, também pode ser útil especialmente para crianças mais novas que ainda não sabem ver as horas.

3. UTILIZE IMAGENS

Os horários com imagens divididos em várias etapas do dia (manhã, tarde e noite) podem ajudar as crianças a entender o que se espera delas, como vai ser o seu dia, que atividades/tarefas têm para fazer e qual a sua ordem. Pode, em conjunto com a

criança, desenhar o seu próprio horário, imprimir imagens gratuitas ou utilizar aplicações. Certifique-se que as imagens que utiliza são de fácil compreensão para o seu filho.

4. ANOTE

Anote as instruções, passo a passo, por escrito de forma a ajudar as crianças mais velhas a seguir as rotinas. Considere adicionar prazos/tempos como estes:

7:00-7:15 - acordar e tomar o pequeno-almoço.

7:15-7:30 - lavar a cara e escovar os dentes.

7:30-7:45 - vestir-se.

7:45-8:00 - verificar a mochila e ir para a escola.

5. “COR-CODIFIQUE” SEU CALENDÁRIO

Simplifique o calendário diário, semanal ou mensal com um esquema de cores. Pode colocar uma cor para cada criança, caso tenha mais do que um filho, ou para cada tipo de atividades (e.g. verde- tarefas escolares, laranja-tarefas domésticas, azul - atividades extracurriculares).

De Lexi Walters Wright (s/d), traduzido e adaptado pelo Centro SEI

Artigo original: https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childrens-challenges/simple-changes-at-home/7-tips-for-helping-the-day-go-smoothly?view=slideview&cm_ven=ExactTarget&cm_cat=121217_EnglishNewsletter&cm_pla=All+Subscribers&cm_ite=https%3a%2f%2fwww.understood.org%2fen%2flearning-attention-issues%2funderstanding-childrens-challenges%2fsimple-changes-at-home%2f7-tips-for-helping-the-day-go-smoothly%3fview%3dslideview&cm_lm=rserdoura@gmail.com&cm_ainfo=&utm_campaign=newsletter&utm_source=generalnews&utm_medium=email&utm_content=121217_EnglishNewsletter&&&