



## Como a rotina contribui no desenvolvimento das crianças

“Rotina” é a criação de hábitos diários que englobam aspectos como sono, alimentação, higiene pessoal, cuidados com objetos pessoais e coletivos, atividades de lazer etc. Estabelecer uma rotina na vida da criança não é uma tarefa fácil, principalmente pela correria diária, pelos horários irregulares e pela falta de tempo. No entanto, é muito importante que a família adote alguns hábitos e algumas regras no cotidiano dos pequenos. Uma rotina para a criança, desde cedo, colabora para que ela cresça mais confiante e independente. Saber o que vai acontecer durante o dia e a frequência desses acontecimentos criam um ambiente saudável, fazendo com que os pequenos se sintam confortáveis e seguros.

O estabelecimento de uma rotina implica a convivência com regras e limites. Limites também são acompanhados de frustrações, e é muito importante que as crianças as vivenciem. Com o passar do tempo, à medida que elas vão crescendo, a rotina vai ganhando complexidade, elas vão aprendendo a conciliar os horários de brincadeira, de estudo e dos afazeres domésticos com os diversos momentos cotidianos.

Para os pais ou familiares, as rotinas preestabelecidas trazem muito mais do que benefícios, elas colaboram na organização da vida familiar. Ter horários estabelecidos para as refeições, o descanso, o banho, as tarefas e as brincadeiras faz com que a família toda possa se organizar melhor e tenha mais tempo para aproveitar os momentos juntos. Assim, desde cedo, as crianças vão se apropriando dos horários e das regras diárias, facilitando o convívio social.

É importante lembrar que a rotina não deve ser rígida, podendo ser ajustada quando necessário, como nos finais de semana, nos hábitos de lazer ou nos momentos de ócio. É fundamental que a criança faça parte dessa criação.

### Dicas para criar uma rotina em casa

#### Dormir:

- É a primeira ideia de rotina das crianças, pois é quando elas começam a desenvolver a orientação temporal (dia/noite).
- Para a hora do sono, é interessante construir hábitos que sinalizem esse momento. Pode ser um banho relaxante, a contação de histórias, ou uma conversa com seu(sua) filho(a).
- Crianças de 6 a 13 anos devem dormir de 9 a 11 horas por noite, diminuindo o cansaço, a desmotivação, a falta de concentração e a ansiedade. Uma noite tranquila e adequada contribui positivamente no processo de aprendizagem.
- Para um boa noite de sono, deve-se evitar o uso de eletrônicos próximo da hora de dormir, como televisão, *video games*, celulares e outros.

#### Refeições:

- Realizar refeições nas horas certas e, sempre que possível, em família, com todos sentados à mesa e degustando alimentos saudáveis e variados.
- Aproveite a oportunidade para conversar e perceber que seu pequeno está crescendo.
- Tornar a criança ativa nesse processo, permitindo que ela participe da criação do cardápio de algumas refeições.

#### Estabelecer horários:

- É importante que a criança tenha horários para acordar, para realizar as atividades escolares, para brincar e para dormir. Seguir os combinados faz com que ela se acostume e estabeleça uma rotina.
- Você pode montar um quadro de horários com desenhos, mostrando como será a ordem do dia, isso trará mais segurança para a criança.
- Com os maiores, estabelecer horários para o estudo de cada conteúdo, para a realização de tarefas, para pesquisa na internet, alternando com os momentos de lazer e de lanche.

Todo começo parece difícil, complicado, mas, lembre-se de que tudo tem seu tempo e, fazendo aos poucos, todos vão se envolvendo, praticando e internalizando a rotina, que, em breve, será algo corriqueiro para toda a família. Perseverança é a palavra-chave.

Texto adaptado para fins pedagógicos pelo Serviço de Orientação Psicopedagógica – SOP.