



A importância da rotina no desenvolvimento das crianças

Rotina é a criação de hábitos diários, uma organização das atividades realizadas pela família, englobando aspectos como alimentação, higiene pessoal, compromissos, cuidados com objetos pessoais e coletivos, atividades de lazer, descanso, dentre outros. Estabelecer uma rotina na vida das crianças talvez não seja uma tarefa fácil, mas é essencial que a família adote alguns hábitos e algumas regras no cotidiano dos pequenos.

A criação de hábitos proporciona uma sensação de segurança e tranquilidade para as crianças e colabora para que elas fortaleçam a própria autonomia. Saber o que vai acontecer durante o dia e a frequência destes acontecimentos cria um ambiente saudável, fazendo com que elas desenvolvam a percepção de que são capazes de realizar suas atividades, e experimentem a conhecida sensação de “dever cumprido”.

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, e elas vão aprendendo a conciliar os horários de brincadeiras, de estudos e dos afazeres domésticos com os diversos momentos cotidianos. 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.

Dicas para criar uma rotina em casa:

É fundamental que a criança faça parte da organização da rotina, pois ela perceberá o valor dado à sua contribuição e facilitará a sua adesão ao cumprimento das atividades descritas.

– Estabelecendo horários:

- É importante que a criança tenha horário 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.
- A montagem de um quadro de horários com desenhos, elaborado junto com a família, mostrando como será a ordem do dia, trará mais segurança para a criança.
- Com os maiores, definir horários para o estudo de cada conteúdo, para a realização de tarefas e para pesquisa na internet, alternando com os momentos de lazer, de atividades extras e de lanche.
- Vale ressaltar que poucas atividades diferenciadas ao longo do dia favorecem a sua realização. Evite incluir muitas atividades, com horários apertados, sem tempo para a diversão.
- Não se esqueça de que imprevistos acontecem e tudo que envolve criança precisa ser feito com mais calma e paciência.

– Momento para o descanso:

- 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 com faixa etária 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, pois as memórias são consolidadas durante o sono.
- Para uma boa noite de sono, deve-se evitar uso de eletrônicos próximo da hora de dormir, como televisão, *videogames*, celulares etc., pois são considerados estimulantes das atividades mentais e acabam atrapalhando o sono.

– **Momento para as refeições:**

- Realizar as refeições no mesmo horário e, sempre que possível, em família, com todos sentados à mesa, degustando alimentos saudáveis e evitando o uso de eletrônicos.
- Aproveitar a oportunidade para conversar sobre as atividades e compartilhar experiências reforça a relação de confiança e valoriza os momentos vividos pelas crianças.
- Inserir os pequenos na elaboração do cardápio de algumas refeições e na escolha de alguns alimentos (exemplo: lanche da escola) favorece o interesse em consumi-los.

– **Momento para o tempo livre:**

- A agenda das crianças não deve ser preenchida apenas com afazeres. Uma quantidade muito grande de atividades durante o dia pode ocasionar cansaço para elas. O momento de ficar com a família também deve estar entre os hábitos principais. As crianças precisam se sentir amadas e seguras no ambiente familiar.

A rotina infantil é uma ferramenta importante no dia a dia, pois auxilia as famílias no cotidiano das crianças, sendo essencial em sua formação e em seu desenvolvimento enquanto cidadãos responsáveis e confiantes. Contem conosco!

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