

Como organizar o dia a dia em casa com os seus filhos em quarentena?

Como manter os estudos do seu filho na era do COVID-19?

Estas, são duas perguntas que nos dias de hoje se tornam uma verdadeira dor de cabeça para a maioria dos pais em Portugal e no Mundo.

Eu poderia copiar vários trechos de autoajuda e matérias de informações de bons profissionais ligados à saúde... Mas, não... Na realidade, quero passar especificamente para vocês, Pais, Mães, Encarregados de Educação, que certamente estarão lendo esta matéria na página do Agrupamento de Escolas de Amareleja, e que como o restante de todos os Pais do mundo necessitam de informações para ajudá-los no dia a dia com os seus filhos. Afinal, estamos em uma nova rotina de vida, onde de alguma maneira fomos forçados a enfrentar essa situação jamais vivida por cada um de nós.

Bom, primeiramente precisamos manter a calma e de nos organizar. Afinal, tudo o que fica desorganizado, não funciona.... É realmente assim que falamos para os seus filhos aqui na escola....

Precisamos começar organizando os horários e criando rotinas... precisamos ser pais emocionalmente disponíveis para os nossos filhos e demonstrar limites claramente definidos no seu dia a dia.

Podemos aproveitar estes dias em casa junto de nossa família e fazer com que estes dias juntos não sejam dias ruins ou emocionalmente cansativos... Podemos criar responsabilidades para os nossos filhos, oferecer uma nutrição equilibrada, um sono adequado, descobrir jogos criativos, jogos de tabuleiro, para interagirmos entre família.

Nós, pais, precisamos mostrar para os nossos filhos que nós estamos no comando... saibam que nesta situação que enfrentamos hoje, eles ficarão seguros com isso.

Precisamos continuar acordando cedo, como de costume, trocar de roupas, tomar o pequeno almoço, fazer a higiene pessoal, lavar os dentes, e fazer com que o nosso dia a dia seja produtivo e ao mesmo tempo divertido.

Precisamos entender que é necessário que os nossos filhos continuem dentro de um contexto escolar, em casa... É claro que não será com a mesma intensidade, mas, vamos falar de um Método de Estudo, ou seja, criar uma hora de Estudo todos os dias.

Nessa hora de Estudo, vamos dividir dois tempos de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos para descanso. É importante criarmos um melhor horário, todos os dias, de Segunda a Domingo, que se torne num hábito para o seu filho estudar.

Vamos começar pelas matérias que eles gostam menos ou estão piores no contexto de notas.

Vamos escolher um lugar tranquilo, onde nada atrapalhe com distrações... sem telemóvel, sem televisão, sem computadores.

Na minha casa, por exemplo, o despertador toca às 7:30 da manhã, tomamos o pequeno almoço juntos, depois elas mudam de roupa e vão cada uma para a sua secretária. Estudam até às 10 horas.

Assim, tenho certeza que as matérias ficarão sempre ativas e frescas em suas cabeças.

Depois de terminarem o horário de estudos, podemos criar um horário para internet, telemóvel, computadores... Isso também é muito importante para não gerar uma sobrecarga ou iniciar um tédio.

Passe pelo menos 1 hora por dia fazendo atividades físicas com o seu filho, existem várias brincadeiras e dinâmicas que podem ajudá-lo a ser criativo.

Comecem a aproveitar o almoço e o jantar em família... sem telemóvel ou qualquer outra tecnologia que possa atrapalhar o diálogo.

Coloque o seu filho para ajudar em algumas tarefas de casa... dê responsabilidades para ele, do tipo dobrar a roupa, arrumar a cama, ajudar a colocar a mesa do almoço e do jantar, organizar o quarto, isso vai fazer com que ele entenda sobre metas, regras e limites.

Desligue o telemóvel à noite, implemente uma rotina de sono consistente, ensine o seu filho a ter calma para não chegar ao tédio.

Aproveite este tempo para recuperar o conceito FAMÍLIA... Aproveite este tempo para abraçar e beijar o seu filho...

Estamos passando por uma fase difícil em nossas vidas... Aliás, eu sempre digo em minhas palestras que a vida é feita de “fases”.... A vida é “Mágica”... pois ela muda constantemente devido às nossas escolhas.

Tudo isto vai passar... Devemos tomar como lição, a criação de novos hábitos e a aquisição de novas aprendizagens...

O IMPORTANTE... É SER FELIZ...

Abraço a todos....

Djalma Henares

David Fialho