

O PAPEL DAS ROTINAS

Definição de rotina

A ROTINA DIÁRIA DEFINE-SE COMO:

- ✓ Um conjunto de hábitos, tarefas, procedimentos
- ✓ Que realizamos num determinado espaço
- ✓ Que ocorrem num determinado tempo (a uma hora definida)
- ✓ E que repetimos diariamente

O PAPEL DAS ROTINAS

Qual a importância das rotinas na estruturação do meio?

SABEMOS QUE...

- ✓ As rotinas estão presentes desde o nosso nascimento e até à velhice e são fundamentais para a organização e estruturação do meio
- ✓ As crianças e adolescentes respondem bem a ambientes estruturados e atividades com objetivos claros

No período conturbado que vivemos, que nos exige que alteremos e adaptemos o nosso dia-a-dia, criar novas rotinas e mantê-las tanto quanto possível, promove a sensação de previsibilidade e ajuda as crianças a sentirem-se mais seguras!

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

DEFINA HORÁRIOS E ATIVIDADES A DESENVOLVER AO LONGO DO DIA, QUE INCLUAM:

1. Hora de levantar/ Hora de Deitar
2. Rotinas de Higiene
3. Tempo de Estudo
4. Tempo de Trabalho do Adulto
5. Hora das Refeições
6. Tempo para Atividades de Estimulação Cognitiva com a Criança
7. Atividades de Lazer com a Criança
8. Atividade Física
9. Atividades Domésticas
10. Tempo de Lazer para o Adulto

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

I. HORA DE LEVANTAR E DE DEITAR

Durante a semana, estabeleça a hora de acordar e de deitar. Embora a criança não esteja a frequentar presencialmente a escola, é fundamental que distinga que não se encontra em período de férias. Cerca de 30 minutos antes da hora de dormir, reduza as atividades estimulantes (e.g., ver televisão ou telemóvel, jogar computador) e crie um ambiente tranquilo (e.g., redução do nível de luminosidade, ouvir música tranquila).

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

2. ROTINAS DE HIGIENE

As rotinas de higiene devem ser mantidas tanto quanto possível. A criança não deve permanecer de pijama, ainda que use roupa mais confortável “de andar por casa”.

Manter esta rotina ajuda a criança a distinguir o período de descanso do período diário de atividade.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

3. TEMPO DE ESTUDO

Para dar continuidade à aquisição das aprendizagens, siga as indicações do Professor Titular e do estabelecimento de ensino. O espaço escolhido para o estudo deve ser tranquilo e ausente de estímulos distratores (i.e. a TV deve estar desligada, os telemóveis fora do alcance). Os horários de estudo devem ser comunicados à criança que os deve cumprir com rigor. Certifique-se que, neste horário, está disponível para esclarecer as dúvidas e ajudar na realização das tarefas escolares. Não se esqueça de fazer pausas, as crianças mais pequenas têm menos capacidade de manter a atenção por longos períodos de tempo.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

4. TEMPO DE TRABALHO DO ADULTO

Caso se encontre a trabalhar remotamente em casa, comunique os seus horários à criança. Garanta a ocupação da criança com outras tarefas, com vigilância, e certifique-se que esta compreende a importância de não o interromper, salvaguardando questões urgentes.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

5. HORA DAS REFEIÇÕES

Mantenha os horários das refeições diárias. Procure, tanto quanto possível, manter refeições variadas e saudáveis. Evite que a criança consuma regularmente doces, chocolates, sumos, estes alimentos podem interferir com o seu comportamento. Na hora das refeições procure desligar a TV evitando assim a exposição da criança a notícias alarmantes que poderá não conseguir compreender, deixando-a ansiosa. Aproveite este momento para, em família, explorar a forma como a criança se sente, normalizando sentimentos de medo e tranquilizando-a.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

6. TEMPO PARA ACTIVIDADE DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA DA CRIANÇA

Como é de seu conhecimento, o Mediador EPIS tem vindo a desenvolver um trabalho de potenciação de competências com o seu educando. A sua colaboração na manutenção deste trabalho é agora mais fundamental do que nunca. Procure seguir as sugestões enviadas pelo Mediador EPIS, trabalhando os materiais sugeridos e recorrendo aos links partilhados.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

7. TEMPO DE ATIVIDADES DE LAZER COM A CRIANÇA

É importante que a criança tenha tempo para brincar autonomamente mas é também fundamental que reserve momentos para a realização de tarefas de lazer em conjunto. Sugere-se que recuperem jogos de tabuleiro, leiam livros, vejam filmes de interesse mútuo, adaptados à idade da criança. Fica a sugestão do filme *Divertida-Mente (Inside Out)* que retrata o papel das emoções.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

8. ATIVIDADE FÍSICA

Promova momentos de atividade física, dentro do espaço da família, com a criança. A prática de exercício físico tem um papel importante na manutenção do bem estar físico e também do bem estar mental/psicológico.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

9. TAREFAS DOMÉSTICAS

Reserve tempo para poder tratar de manter o ambiente organizado. Permita aos mais novos participar em determinadas atividades domésticas e depois elogie-os pela forma como o fizeram e pelo seu comportamento. Será uma forma de lhes inculcar responsabilidade e de se sentirem úteis, pode até ser divertido!

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

10. TEMPO DE LAZER PARA O ADULTO

É importante que continue a ter tempo para atividades da sua preferência. Aproveite momentos em que a criança está a desenvolver atividades para as quais não necessita do seu apoio. Organize o seu dia para que depois da criança se deitar, possa também disfrutar de um momento para si. Manter esta rotina é crucial para o seu bem estar, que se reflete no bem estar da criança. Cuidar de si, permite-lhe uma maior disponibilidade para cuidar da criança.

O PAPEL DAS ROTINAS

Como definir rotinas em casa?

-  Defina o vosso PLANO DE ROTINAS, com horários
-  Escreva-o numa folha ou em post-its
-  Coloque num local visível a todos
-  No final de cada dia e em família, avaliem como está a correr o vosso plano

Feito



Por Fazer



Seja Criativo!

O PAPEL DAS ROTINAS

LEMBRE-SE, estamos todos a passar por uma situação altamente potenciadora de stress... **SEJA COMPREENSIVO**, as crianças apresentam respostas de ansiedade muito diferentes dos adultos... **ESTEJA ATENTO**, procure perceber como a criança se sente ... **TEM MEDO?** É natural, normalize o medo, o medo existe para nos proteger, ajuda-nos a estar mais atentos e a adotarmos todos os cuidados que se exigem! **RELEMBRE**, tantas vezes quantas seja necessário que a situação é temporária, as crianças não têm a mesma noção temporal que os adultos.

O PAPEL DAS ROTINAS

MANTER ROTINAS faz com que a criança se sinta:

- + Segura
- + Confiante
- + Autônoma
- + FELIZ



O PAPEL DAS ROTINAS

O Mediador EPIS

OS MEDIADORES EPIS não podem, neste momento, estar presencialmente com os alunos mas continuam disponíveis para os apoiar, assim como às suas famílias.

Não hesite em contactar o(a) mediador(a) do(a) seu(sua) filho(a).

Contacto do Mediador EPIS (1º Ciclo): romanaferreira@eamareleja.pt

Contacto do Mediador EPIS (2º e 3º Ciclos): anamargalha@eamareleja.pt

Contacto do Coordenador EPIS do concelho: lc@epis.pt