

12

BACK TO SCHOOL

Dicas para o início do ano escolar



RAIZ
INTERNATION
ACTIVE LEARNING
SCHOOL

01 —



Sono

Duas semanas antes do início das aulas comecem a regular as rotinas de sono para que o regresso seja mais tranquilo e descansado.



02 —



Rotinas

As rotinas são importantes para as crianças. Escreva com eles um calendário diário e discutam juntos ajustes ou melhorias que podem fazer.

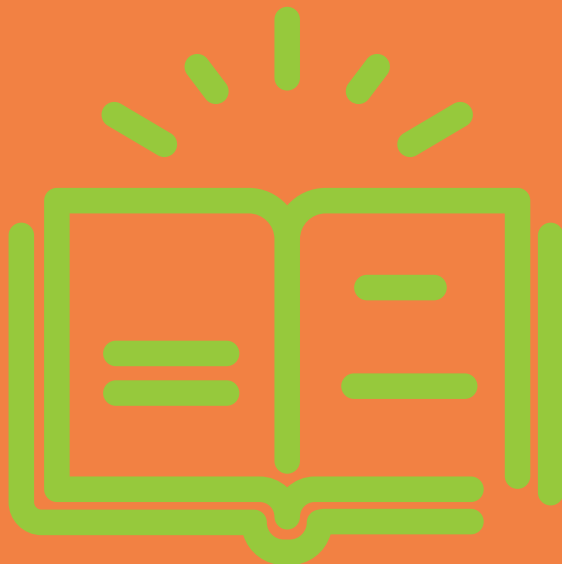


03 —



Autono- mia

Envolva os seus filhos na preparação do regresso às aulas: escolha de materiais novos, roupas, atividades extra-curriculares. Tudo pode e deve ser debatido entre pais e filhos. Ao fazerem parte das decisões, as crianças tornam-se mais responsáveis do seu papel, organizadas e autónomas.

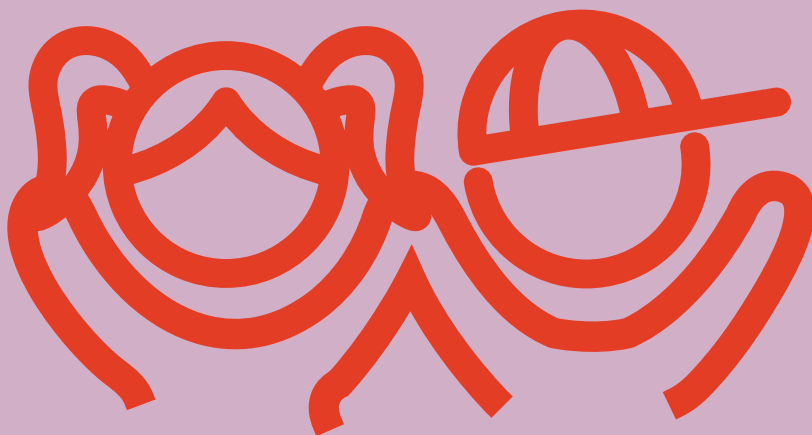


04 —



Ser positivo

Regressar à escola pode significar deixar as idas à praia, acordar mais cedo, interromper o contacto diário com os amigos das férias, etc. No entanto, significa também reencontrar amigos (professores e colegas), desenvolver projetos que gostam, brincar no recreio, iniciar cadernos em branco com canetas novas, etc. Ajude o seu filho a focar também nos aspetos que mais gosta e que mais o entusiasmam.

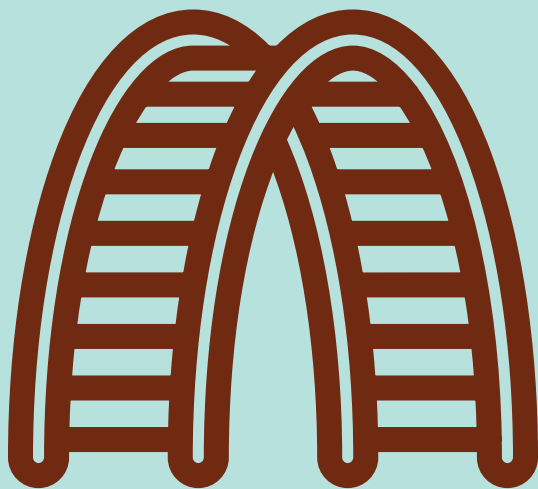


05 —



Hábitos saudáveis

Envolva os seus filhos na escolha e preparação de almoços e lanches equilibrados. Ajude-os a encontrar atividades físicas de que gostem. Leve-os para comprar lanches saudáveis.



06 —



Tecnologia

O regresso às aulas é a oportunidade perfeita para restabelecer os limites de exposição a ecrãs. Porque não fazer com que toda a família “desligue” à noite, antes de dormir? Escolha um sítio onde todos possam carregar os telemóveis durante a noite e usem um despertador em vez do telefone para acordar.



07 —



Emoções

Falem sobre os sentimentos relativamente aos primeiros dias de aulas - Assegure aos seus filhos que ficar nervoso é normal. Deixe-o expressar os seus medos, relate os seus próprios medos de quando era criança. Ensine-os a respirar profunda e lentamente para acalmar a ansiedade.



08 —



Celebrar

Celebrem o início do ano escolar. Se comemorarem o primeiro dia de aulas os seus filhos verão o regresso às aulas como uma ocasião feliz e especial. Experimentem fazer uma pequena festa com bolo, balões e jogos no dia anterior ao regresso à escola. Ah, e não se esqueçam de tirar uma fotografia à porta da escola no primeiro dia! Vai ser um ótimo ano!

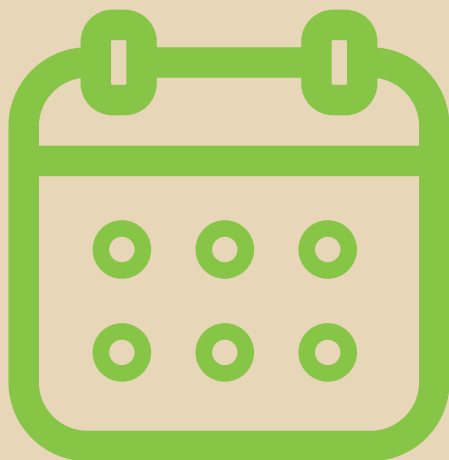


09 —



Planear

O início das aulas é também o início das atividades extracurriculares e das brincadeiras depois da escola. Mantenha-se organizado para evitar excesso de agendamento. Invista num grande calendário de frigorífico que permita que seu filho participe planificação e fique por dentro de toda a diversão que terá nos próximos meses. Lembre-se: a estrutura é fundamental.



10 —



Tranquili- dade

Procure manter-se tranquilo relativamente ao regresso à escola.
É importante gerir a sua própria ansiedade em relação à mudança
para poder ajudar o seu filho a sentir-se calmo no regresso à escola.



11



Etiquetas

Garanta que os pertences do seu filho estão etiquetados/identificados - Envolve-os nesta tarefa. Encarregue-os de verificar os seus pertences um a um para garantirem que não falta identificar nada.



12 —



Atenção plena

Aproveite as entregas/recolhas na escola como momentos de partilha com os seus filhos. Conversar sobre o que vai ser/foi o dia, parar num parque que ele adora, fazer um jogo pelo caminho, etc. Viver essas transições com intencionalidade pode levar a que cheguem todos mais satisfeitos ao trabalho de manhã e a casa no final do dia.

