



A IMPORTÂNCIA DA ROTINA NA VIDA DAS CRIANÇAS

Sabemos que, na prática, não é simples estabelecer uma rotina na vida dos filhos, ainda mais com a correria do dia a dia, horários irregulares e a falta de tempo. No entanto, é muito importante que a família adote alguns hábitos e regras no cotidiano dos pequenos. Uma rotina para criança, desde cedo, colabora para que ela cresça mais confiante e independente. Saber o que vai acontecer durante o dia e a repetição destes acontecimentos cria um ambiente saudável, fazendo com que os pequenos se sintam confortáveis e seguros.

Estabelecer e seguir uma rotina com determinadas atividades é muito importante (para crianças com desenvolvimento atípico ou não), pois este aprendizado irá estimular a independência e autonomia, claro que respeitando o tempo que cada criança necessita para desenvolver essas habilidades. Tal desenvolvimento também auxilia na integração da criança na sociedade, que precisa de organização e certas regras para funcionar bem.

Os pequenos gostam de saber o que vai acontecer durante seu dia: Além das responsabilidades e da socialização, o trabalho de familiarizar as crianças com uma rotina auxilia em seu desenvolvimento psicológico, transmitindo a ela segurança (ela sabe o que irá acontecer ao longo do dia) e assim algumas situações que poderiam gerar ansiedade, agitação e medo passam a ser vistas com mais naturalidade pelos pequenos (como a hora de ir para a escola, por exemplo). Além disso, a rotina ajudará a criança a ser mais organizada e assimilar desde cedo as tarefas que ela precisa cumprir sem que precise ser constantemente cobrada pelos pais ou pela escola.

Saiba ser flexível: É importante lembrar que o excesso nunca é bom e, portanto, não vale transformar a casa em um quartel! É preciso saber a hora de ser flexível para que a rotina não se torne algo imposto e negativo. Nos finais de semana, por exemplo, é liberado dormir umas horinhas a mais ou almoçar mais tarde. O importante é estabelecer horários e criar hábitos saudáveis que tornem o ambiente mais organizado e confortável para todos!

Dicas para estabelecer uma rotina em casa

Hora de dormir

Hora de dormir é a primeira ideia de rotina dos pequenos, eles precisam saber a diferença entre o dia e a noite.

- Sonecas durante o dia devem ser sempre em ambiente claro, sem evitar barulhos ou mudar a rotina da casa.
- Para o sono da noite é necessário que os pais realizem uma "higiene do sono", como um ritual. Pode ser um banho relaxante, seguido de uma história. O quarto deve estar pouco iluminado e sem barulho.

Hora de alimentar

- É saudável fazer as refeições em família, todos sentados à mesa e degustando alimentos variados.
- Aproveite a oportunidade para conversar e perceber que seu pequeno está crescendo.

Estabelecer horários

- É importante que os pequenos tenham horários para acordar, realizar as atividades, brincar e dormir. Seguir os horários faz com que a criança se acostume e estabeleça uma rotina.
- Você pode montar para seu pequeno um quadro de horários com desenhos, mostrando como será a ordem do seu dia, isso trará mais segurança para ele.

Espaços organizados

Ter um ambiente organizado auxiliará os pequenos. Para que isto aconteça é muito importante que eles saibam que:

- Depois de brincar devem guardar seus brinquedos;
- Roupas usadas devem ser colocadas no cesto;
- Desde muito cedo os pequenos podem e devem auxiliar nas tarefas domésticas, afinal eles também fazem parte da casa!