

# Dica da Orientação Escolar

**Como evitar atrasos na hora de ir para a escola, melhorar a rotina e facilitar a vida com os filhos.**

Texto adaptado da Revista Crescer, autora Maria Clara Vieira. Dicas da coach Gisele Gengo, da Sociedade Brasileira de Coaching.



## **Chegou a hora!**



Depois das férias, é comum o estudante, e mesmo a família, levar um tempo para se acostumar à velha rotina. Portanto, provavelmente vai haver aquela correria em casa, e acontecerão alguns atrasos para chegar à escola. Ter dificuldade de acordar cedo e cumprir horários é comum após um período de descanso, mas a criança e o adolescente devem readaptar-se às atividades diárias. Isso possibilita o pleno aproveitamento do aprendizado, auto-organização e respeito ao grupo.

Imprevistos ocorrem na vida de qualquer um, mas atrasos sistemáticos indicam algo de errado na rotina familiar. Assim, os pais e/ou responsáveis devem auxiliar o aluno sobre a importância de otimizar o tempo, ser responsável e pontual no dia a dia.

Confira algumas dicas abaixo:

### **ENGAJE O ESTUDANTE**

Quando se fala em otimizar o tempo, é preciso lembrar que sempre há um desconforto envolvido, porque para alcançar um objetivo é necessário deixar de fazer algumas coisas de que se gosta. Para conseguir acordar no horário certo, por exemplo, o estudante precisa dormir cedo e, conseqüentemente, ele não pode ficar até altas horas brincando ou vendo televisão. Ao colocar seu filho em uma rotina, ele precisa entender o motivo de realizar certas tarefas e se envolver na execução delas.

### **CRIE OBJETIVOS CLAROS**

Para conseguir engajar o filho no cumprimento das tarefas rotineiras, os adultos precisam criar objetivos claros, que devem ser maiores do que o desconforto causado pelas atividades e horários a serem seguidos. Dessa forma, muito estresse é evitado: quando a criança se recusar a fazer a lição de casa no momento certo ou quando ela não quiser arrumar a mochila escolar para o dia seguinte, você pode lembrá-la do objetivo.

### **TUDO TEM SUA HORA**

Explique para seu filho de diferentes formas (e quantas vezes precisar) que, para atingir o objetivo da família, cada membro deve fazer sua parte e ter comprometimento. Mostre que tudo tem sua hora – o estudo, o trabalho, as refeições, a brincadeira e o descanso.

# Dica da Orientação Escolar

**Como evitar atrasos na hora de ir para a escola, melhorar a rotina e facilitar a vida com os filhos.**



Texto adaptado da Revista Crescer, autora Maria Clara Vieira. Dicas da coach Gisele Gengo, da Sociedade Brasileira de Coaching.

## ANTECEDÊNCIA

Planejar e antecipar são duas palavras fundamentais na organização da rotina. A mochila escolar, por exemplo, deve estar pronta na noite anterior, se a criança estuda pela manhã, para evitar atrasos. Quando seu filho é muito pequeno, isso fica sob a responsabilidade do adulto, é claro. Mas quando a criança começa a ganhar mais autonomia, por volta dos 6 ou 7 anos, ela mesma deve cuidar disso.

## ATENÇÃO AO UNIFORME

A mesma regra vale para o uniforme escolar. Separe com antecedência as peças que serão usadas no próximo dia.

## PREPARO DO LANCHE

O lanche que a criança leva para a escola também costuma causar correria logo cedo. Para ser saudável sem ter atraso nem estresse, invista em frutas. Se quiser mandar suco natural, prepare na noite anterior. As lancheiras térmicas são as melhores opções para preservar a temperatura dos alimentos. Evite alimentos propensos a intoxicações alimentares devido a oscilações de temperatura (maionese, recheios cremosos, etc).

## CAFÉ DA MANHÃ E ALMOÇO

Para ter um bom café da manhã sem perder muito tempo, deixe a mesa posta na noite anterior com o que for possível (pães, bolo, cereal e torradas, por exemplo). Isso facilita muito. Se seu filho vai para a escola à tarde, prepare o almoço com antecedência.

Uma criança ou um adolescente vê a escola como um ambiente de socialização e troca de experiências, por isso gosta de estar nesse espaço. Entretanto, é preciso seguir algumas regras para que tenhamos um lugar saudável para todos.

Consulte o nosso [Manual da Família 2024](#) para conhecer os Direitos e Deveres dos nossos estudantes.

Conte conosco!

Equipe Pedagógica Vitória-Régia