

Cidades

EDUCAÇÃO

Controle de celular e tempo livre dos filhos são desafios na volta às aulas

Rotina das famílias precisa ser readaptada com a volta de crianças e adolescentes aos estudos, mas deve incluir tempo livre

Lorrany Martins, do jornal A Tribuna | 22/01/2023 19:50 h



As férias de verão marcam um período de descanso para crianças e adolescentes. No entanto, a retomada das aulas após essa pausa é um desafio não apenas para os estudantes, mas também para a família, que precisa readaptar sua rotina.

Controlar o tempo do celular, voltar para a rotina de sono e de estudos, ter tempo livre em meio a tantos compromissos e até a alimentação são alguns dos desafios enfrentados pelos pais.

Segundo a psicóloga Rosiane Amaral, limitar o uso do celular e reorganizar a rotina para ter tempo livre é uma dificuldade para muitas famílias.

“A maioria dos pais passa a maior parte do dia trabalhando, o que torna esse controle mais difícil. Criar estratégias que garantam outras atividades para os filhos, quase sempre sem um monitoramento adequado, é sempre causa de sofrimento para os pais”.

Nas férias, o celular, o computador e os jogos costumam ser liberados pelos pais por mais tempo e, com isso, na volta às aulas esse controle pode criar conflitos.

A doutora em Educação Carolina Costa Cavalcanti lembra que durante o período letivo essa liberdade não pode ser mantida. “A rotina sem o controle dos eletrônicos pode ser prejudicial para as crianças no dia a dia”.

Outro desafio destacado pelos especialistas é o tempo livre na rotina. Com a volta às aulas, retornam também todos os compromissos diários da família, como aulas extras e agendas lotadas.

“Os jovens precisam de um tempo só para eles, que não tenha uma atividade direcionada, um momento no qual possam fazer suas escolhas ou até fazer nada. As rotinas abarrotadas muitas vezes não consideram essas pausas. Sentir-se entediado e aprender a lidar com esse sentimento é uma construção importante”, frisa a educadora Fanny Minerbo, coordenadora da Camino School.

Por isso, a mestre em Educação Marianna Canova destaca que estruturar horários é fundamental para enfrentar os desafios dessa volta às aulas. “E essa organização tem de começar pelo menos três dias antes, para que toda a família se adapte”.

Dicas para um retorno tranquilo

Tempo para tudo

Patrícia Queiroz Miossi, 50, diz que os desafios na volta às aulas do filho Bernardo Mioss Pereira, 9, são inúmeros, desde a compra do material escolar até a organização da rotina de aulas.

“O que muda é o dormir tarde e acordar mais tarde. Desta vez deixei ele ficar de férias mesmo, sem compromissos. Outro desafio será o tempo livre, já que ele tem aulas de futebol e de judô. O celular é conseguir restringir para usar só à noite e por pouco tempo”, diz a mãe.

Controle de jogos

Controlar os jogos e entretenimento na volta às aulas é o principal desafio da empresária Andressa Moreira Vasconcelos, 43, junto com as filhas Maria Fernanda Moreira Van de Koken, 11, e Melissa Moreira Van de Koken, 4, que, além da escola, vão ter aulas extras de inglês e também de balé neste ano.

“Voltar à rotina de estudos, acordar cedo, fazer atividades, controlar o tempo dos jogos e entretenimentos na volta às aulas é, sem dúvida, um desafio! Nas férias elas brincam o dia inteiro, dormem tarde, saem da rotina mesmo. E reverter a situação precisa de tempo, ir diminuindo o ritmo aos poucos. Já começamos a voltar à rotina nesta semana”, conta a mãe.

Dicas para um retorno tranquilo

Controlar tempo de telas

O celular e as telas, em muitas famílias, ficou liberado por tempo maior do que o de costume durante o período letivo. Diminuir e controlar o tempo do uso das telas para o volta às aulas pode ser motivo de conflito entre pais e filhos.

Tirar o celular ou as telas de forma abrupta pode causar ansiedade, agressividade e mal-estar na criança ou adolescente. Por isso, o ideal é reduzir gradativamente.

Essa redução deve começar antes do início das aulas e os pais têm de propor atividades, tarefas para serem feitas nesse tempo em que o celular, computador ou televisão seria usado.

Retomar à rotina de estudos

Ao retornar às aulas um desafio é a rotina escolar. Por passar semanas fora da escola, com hábitos de férias, crianças e adolescentes vão precisar se readaptar aos costumes escolares e isso demandará esforços coletivos da escola e da família.

Segundo especialistas, nenhum retorno às aulas deve acontecer de um dia para o outro. Por isso, é fundamental que os pais criem com antecedência de alguns dias uma readaptação dos horários.

Uma dica é organizar a rotina, não só do aluno, mas também de toda a família. Reorganizar os horários facilita a transição e evita atrasos nas primeiras semanas de aula.

Criar limites, regras e dividir com as crianças um cronograma das atividades do dia também ajuda nesse processo de retomada. É interessante que toda essa organização seja feita em família e em acordo.

Tempo livre

Na construção da nova rotina e organização de horários na volta às aulas, é importante que os pais estejam atentos aos horários de tempo livre. Não é incomum que a quantidade de afazeres, tanto da criança quanto dos pais, tome toda a agenda da semana quando a rotina de férias acaba. Mas é preciso se organizar com trabalho e horários de aulas extras para que tenham momentos juntos e tempo livre para brincar e ficar em família. Esses momentos também são importantes para aprendizagem da criança e do adolescente.

Controlar a ansiedade

O primeiro dia de aula tem muitas novidades, mesmo para as crianças que não mudam de escola ou horário. A expectativa de rever os amigos, novos professores e conteúdos pode causar ansiedade em crianças e adolescentes.

Conversas cotidianas e constantes sobre o novo ano letivo podem ajudar no processo de adaptação do aluno. É importante identificar quais são os anseios, as expectativas e os planos para que a família possa entender e ajudar as crianças. Por isso, os pais devem estar disponíveis para falar e tirar dúvidas sobre medos, expectativas e ansiedades.

Para os menores, visitar a escola pode ser uma boa tática para tirar dúvidas e diminuir a ansiedade pela novidade.

Desânimo de ir para a escola

Enquanto alguns alunos podem ficar muito animados pela expectativa da volta às aulas, outros podem ser o oposto. Não é incomum o desânimo para os estudos nas primeiras semanas de aula.

Os pais precisam novamente estar dispostos a ouvir, além de estar atentos aos sinais e sintomas. Se a falta de ânimo não está ligada a nenhum problema mais sério, apenas saudades do momento de férias, ela pode ser driblada com conversas sobre as conquistas dos anos anteriores.

A família pode falar sobre o percurso que já foi trilhado, além de projetos nos quais a criança demonstrou grande interesse e se sobressaiu.

Regular sono

Dormir e acordar tarde durante as férias é bem comum, mas voltar à rotina de sono para um melhor aprendizado na volta às aulas pode ser um desafio para muitas famílias. Segundo especialistas, é essencial que a família retome essa rotina.

Especialmente neste período de retorno às aulas, é preciso que essa rotina seja retomada com antecedência, para que seja ajustado o relógio biológico dos alunos, a fim de seguirem sua rotina escolar mantendo um bom nível de atenção.

A rotina do sono é fundamental para o organismo liberar hormônios que auxiliam em diferentes aspectos.

Comprar material escolar

Escolha dos materiais escolares pode causar conflitos entre pais e filhos.

Geralmente, os pais procuram conciliar qualidade, preço e desejo dos filhos na hora da escolha.

Pesquisar é sempre uma dica valiosa. É importante, segundo especialistas, envolver as crianças e adolescentes nessas escolhas, pois ajuda a mostrar que as férias estão acabando. Isso fará com que eles se sintam motivados e curiosos pela nova etapa que está por vir. Mas as escolhas também podem ser limitadas.

Alimentação saudável

Durante as férias abrimos mão da rotina alimentar saudável e não há problema nenhum nisso. Porém, é importante que a criança e o adolescente tenham consciência de que essa rotina não é eterna e isso inclui a alimentação. Essa conscientização ajuda no processo de retomada aos estudos.

É importante que os pais tenham paciência, conversem bastante com o seu filho e o insira nas atividades da cozinha, por exemplo. E nada de imposições neste momento. Fazer com que a refeição seja algo prazeroso já ajuda no desafio.

Retomada do aprendizado

Outro desafio está na recuperação das aprendizagens dos alunos após o período de férias. Depois de tantos dias longe da rotina, a retomada ao que já foi aprendido pode ser difícil. Mas os especialistas alertam que cada criança tem o seu próprio tempo de readaptação.

Os pais podem ajudar separando na rotina momentos e espaços específicos para os estudos. Escolher um espaço para os estudos e, quem sabe até decorá-lo, é uma forma de estimular e incentivar.

Fonte: Especialistas consultados.



Tags

Aulas

CONTROLEDECELULAR

es

filhos

TEMPOLIVRE

Link: <https://tribunaonline.com.br/cidades/controle-de-celular-e-tempo-livre-dos-filhos-sao-desafios-na-volta-as-aulas-132872>