

## Como lidar com o fim das férias

Retomar a rotina de estudos depois das férias pode ser difícil para as crianças. Muito do que foi realizado durante esse período, como ficar acordado até tarde, dormir na casa dos amigos e etc, deve ser deixado de lado para a reorganização da rotina.

Essa atitude é essencial para uma volta com maior facilidade. Essa afirmação é discutida pela *Psicóloga Daniela Caramori Morgan* em um breve artigo reproduzido a seguir:

*“Começar a arrumar o material escolar, rever os uniformes e ir deixando claro que não vai mais dar para assistir desenho até tarde da noite é importante. Assim, as crianças já podem ir se envolvendo com o novo ritmo e com a escola novamente. Os pais devem reajustar progressivamente, dois ou três dias antes do retorno às aulas, o ritmo do organismo dos filhos. Ou seja, restabeleça aos poucos os horários para acordar, se alimentar, brincar e dormir”.*

Também com o retorno das aulas as crianças estão ansiosas e agitadas para contar para os colegas o que aconteceu nas férias, ou seja, depois do terceiro dia de aula começam a retomar o ritmo de estudo normal.

Segue abaixo algumas dicas para facilitar a volta dos estudos:

- Restabelecer a rotina habitual alguns dias antes do retorno das aulas, pelo menos 5 dias antes;
- Estabelecer o diálogo positivo sobre a escola e retomar atividades culturais e novos aprendizados;
- Passar segurança na hora da despedida para deixar na escola;
- Ser pontual no horário de saída e entrada da criança;
- Não negociar sua permanência na escola por brinquedos ou guloseimas;
- Incentivar seu filho a compartilhar experiências divertidas com os colegas;
- Os pais precisam passar para os filhos que a vida pede responsabilidades;
- Começar a controlar alguns dias antes o acesso ao mundo digital e outras atividades que gostam de fazer.

Controlar a rotina habitual e ser presente nos estudos do filho é essencial para retomar uma volta tranquila e agradável.

Fonte: *Notícias Terra*: Volta às aulas: saiba como se readaptar à rotina de estudos, 2015 <<http://bit.ly/2aamFnS>> ; *Notícias IG - Delas Filhos*: Como lidar com o fim das férias, <<http://bit.ly/2ggQzf1>>.