

## **O que fazer para que os seus filhos cheguem felizes à escola**

Esta lista de tarefas a realizar antes de ir para a cama e pela manhã pode trazer tranquilidade às crianças e aos pais.

Levantar as crianças para ir para a escola pode ser custoso, para elas e para os pais, mas tornar as manhãs mais simples e até divertidas pode resultar em crianças felizes e pais descansados.

Certificar-se de que deixa algumas coisas prontas na noite anterior ou que de manhã verifica outras situações pode ser a solução para manhãs menos stressantes. Uma lista de tarefas que o pode ajudar:

1. Na noite anterior organizem as mochilas e verifique se os seus filhos fizeram os trabalhos de casa;
2. Deixe os seus filhos responsáveis por escolher, antes de irem para a cama, a roupa que vão vestir no dia seguinte;
3. Acordem cedo. Pode custar, mas deixar as crianças dormir mais dez minutos pode resultar numa manhã muito stressante, opte por acordar as crianças mais cedo para que consigam fazer tudo com calma;
4. Nunca dispense o pequeno-almoço das crianças e dê-lhes alimentos que lhe tragam energia para o dia todo. Seja criativo com smoothies, papas de aveia, frutas ou torradas integrais com ovos, por exemplo;
5. Passem um minuto ‘mindful’ juntos. Nem que seja para dizer que gosta do seu filho e o abraçar, isto já vai ajudar o corpo a libertar hormonas de bem-estar que vão ajudar ambos durante todo o dia;
6. Tente manter a mesma rotina durante aos fins de semana. Assim, os seus filhos não vão ter tantas quebras de energia e vão adaptar-se melhor à rotina do regresso às aulas;
7. Verifique pelo menos duas vezes o tempo antes de levar os seus filhos para a escola. Por vezes ao acordar parece que vai estar frio, mas depois o tempo aquece, tente adaptar a roupa que as crianças levam mediante a meteorologia;
8. Lembre os seus filhos que a escola é divertida e que eles se devem divertir nas aulas a aprender e no recreio com os amigos!