

Sete formas de ajudar os seus filhos a ter motivação no regresso às aulas

Siga estes conselhos para ajudar os seus filhos a ter um bom ano escolar.

Recentemente um estudo revelou que as crianças precisam de cerca de uma semana para se conseguirem voltar a adaptar à rotina escolar depois das férias de verão.

Esse tempo de adaptação pode ser acompanhado de sintomas como sonolência, irritabilidade, falta de concentração ou de motivação. Portanto, enquanto pai mãe ou familiar próximo é essencial que tente ajudar as crianças a voltar à rotina aumentando a sua motivação.

O El País falou com o psicólogo Abel Domínguez e partilhou sete conselhos para ajudar as crianças a começar o ano escolar motivados:

1. Destacar o lado positivo do regresso à escola. Aprender, estar com os amigos e fazer novos amigos, material novo, atividades extra-curriculares divertidas, etc;
2. Incluir as crianças na compra dos livros e do material escolar. Tendo a oportunidade de escolher coisas de que gostem e de folhear os livros novos vão ter mais vontade de voltar à escola;
3. Dar o exemplo e não se queixar do regresso ao trabalho. Se os pais reclamam do regresso ao trabalho, como esperam que as suas crianças vejam esse exemplo e não sintam o mesmo em relação ao regresso à escola?
4. Ajustar os horários antes do início das aulas. Ainda nas férias, começar a instituir horários de comer e de dormir compatíveis com os do regresso às aulas vai facilitar a adaptação das crianças.
5. Preparar um plano para que as crianças pratiquem atividades físicas e de brincadeira e não passem demasiado tempo em frente à televisão ou com novas tecnologias;
6. Cuidar da saúde das costas comprando mochilas adequadas para o tamanho da criança e certificando-se de que o peso da mochila não ultrapassa os 13% do peso corporal da criança;
7. Estar atento às relações pessoais que as crianças e os jovens mantêm na escola, para evitar e detetar a tempo situações de bullying, por exemplo.