

A young girl with dark hair in pigtails, wearing a white patterned shirt and grey pants, is holding a large, round, orange clock. She has a surprised expression on her face. The background is a solid yellow color.

ROTINA PARA CRIANÇAS

COMO PROMOVER AUTONOMIA E
CONQUISTAR A COLABORAÇÃO
DAS CRIANÇAS

MARA SANTOS



INTRODUÇÃO

Uma rotina clara é essencial para o desenvolvimento das crianças.

A rotina traz previsibilidade tanto para as crianças, quanto para os pais, o que pode evitar muitos conflitos no dia a dia. Ao contrário do que muitos pensam, rotina não aprisiona, ela liberta.

A rotina diminui a necessidade do nosso pensamento consciente, liberando nosso cérebro para se concentrar em tarefas mais complexas, além de estabelecer tempo para cada coisa e nossas vidas.

Para nós, adultos, uma rotina bem definida tem inúmeros benefícios como: desenvolvimento de hábitos saudáveis, diminuição da ansiedade, ajuda a atingir nossos objetivos, maior organização, aumento da produtividade, identificação das prioridades, entre outros. Para as crianças uma rotina ajuda:

- Na previsibilidade e assim gera segurança;
- Na organização, uma vez que ela sabe o que precisa ser feito;
- Na diminuição do estresse e ansiedade;
- Aumentando a autonomia;
- Promovendo a colaboração (a criança sabe o que precisa ser feito e não precisamos cobrar).

A maioria das pessoas ainda tem uma visão muito distorcida de rotinas.

Ao invés de olharmos a rotina como algo monótono, precisamos enxergar o quanto ela pode ser benéfica no nosso dia a dia.

A rotina é um "trilho" que nos ajuda a não sair da linha daquilo que precisa ser feito. Quando bem pensada e estruturada nos dá mais controle, combate imprevistos e pode transformar nossas vidas





CONTEÚDO

1

**CONSTRUINDO UMA
ROTINA CONSCIENTE**



2

**FERRAMENTAS
PODEROSAS PARA
UMA ROTINA LEVE**



2

**FAZER PERGUNTAS
CURIOSAS**

2

**FAZER ACORDOS E
COMBINADOS**



2

**4 PASSOS PARA
CONSEGUIR A
COOPERAÇÃO**

SOBRE A AUTORA

Dra. Mara Santos -
Psicanalista e supervisora
clínica.

Professora do Instituto
Alliance

Mestre em Teoria
Psicanalítica

Dra. Neurobiologia e
Neurociência

Professora Pesquisadora na
universidade Rutgers
(2010/2011), NJ - EUA.

Acupunturista e Homeopata
Embaixadora contra a
violência Infantil

Especialista InfantoJuvenil
Graduada em Ciencia da
Felicidade psicologia de
conflitos



Mara Santos

CONECTE-SE COMIGO NAS REDES SOCIAIS



@marasantoscrizel



@mameu jeito



53-999095141

CAPÍTULO 1

CONSTRUINDO UMA ROTINA CONSCIENTE



Agora que você já sabe da importância da rotina, é hora de construir uma que funcione e seja boa para todos. Para isso é essencial você conhecer alguns conceitos baseados na disciplina positiva:



1 A rotina deverá ser montada com a participação da criança, pois quando ela faz parte da criação da rotina, ela se sente mais capaz e mais motivada a cooperar no dia a dia.

2 A rotina precisa de você para funcionar, elimine a expectativa de que o quadro de rotina por si só será suficiente para fazer a criança colaborar. Você será essencial para direcionar e orientar a criança, sempre que necessário.



3 A rotina é essencial para criar hábitos e habilidades que a criança vai levar por toda a vida, hábitos de higiene, de organização, de planejamento, de responsabilidade, tudo isso é aprendido através da rotina e leva tempo.

Desenvolver essas habilidades exige prática, persistência e paciência, lembre-se sempre disso, a criança está criando habilidades e não apenas executando atividades. Então vamos lá, basta seguir o passo a passo.

Passo 1- Listar as tarefas

Convide a criança a pensar em todas as tarefas que ela precisa realizar fazendo perguntas curiosas, como:



-  O que você precisa fazer quando acorda?
-  E depois do almoço? E antes de dormir?
-  Qual o melhor horário para você fazer o dever de casa?
-  O que você acha que pode fazer para contribuir com a organização/limpeza da casa?
-  E que tal “isso”, e que tal “fazermos assim”, o que acha de tentarmos “desse jeito” primeiro? (ofereça sugestões e opções aceitáveis para você também e que se encaixe nas suas necessidades quando sua presença for indispensável para o cumprimento da tarefa)

Liste as tarefas aqui:

Passo 2- Organize as tarefas:

Agora, organize essa lista em 3 partes: “manhã/tarde/noite” ou “Ao acordar/ Depois do almoço/ Antes de dormir”.



**Manhã ou ao
acordar**



**A tarde ou
depois do
almoço**



**Ao anoitecer ou
antes de dormir**

Passo 3- Definir o modelo:



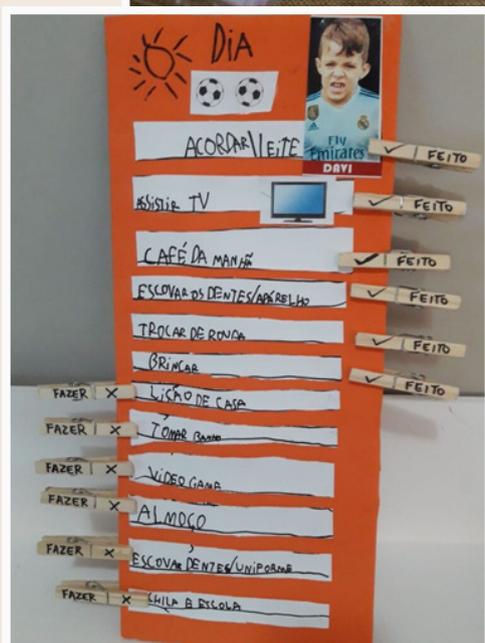
Agora é hora de decidir como será montado o quadro de rotina da criança junto dela.

Vocês irão decidir se querem desenhos impressos, se ele vai desenhar a representação de cada tarefa ou se você vai tirar fotos dele executando cada tarefa e depois imprimir para colocar no quadro.

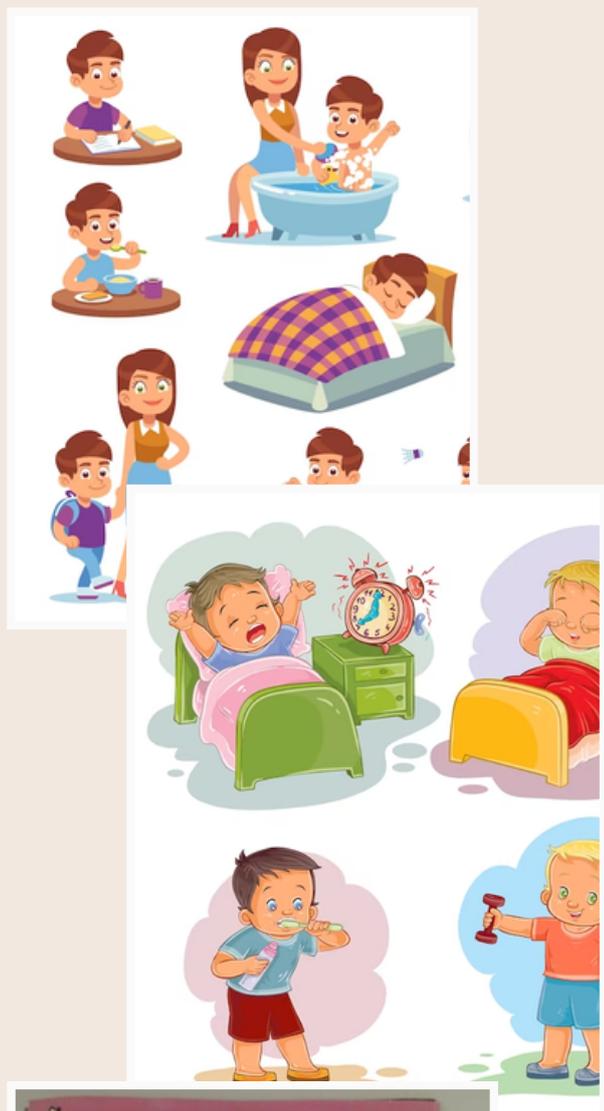
Lembrete:

É de extrema importância que a criança faça parte do processo de montagem do quadro de rotinas, sempre convide e incentive-a a participar de todos os passos.

Seguem sugestões de como você pode montar um quadro de rotinas.



Com Figuras



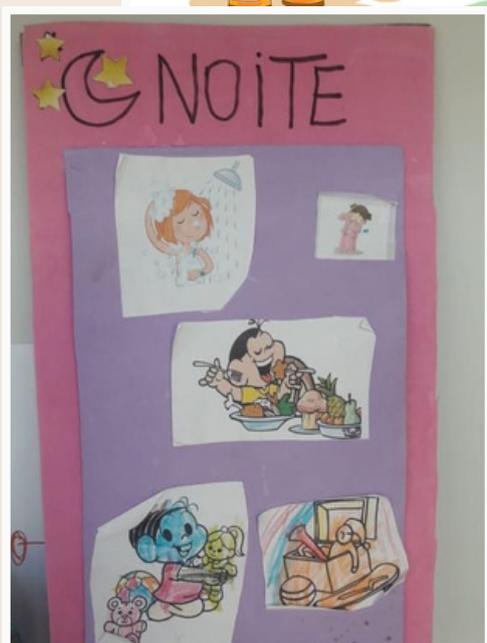
Uma opção fácil e rápida de montar um quadro de rotinas é utilizando figuras, que podem ser retiradas de livros, revistas e até mesmo do google.

- Pegue a lista de tarefas que vocês fizeram anteriormente e busquem por imagens que represente cada tarefa;

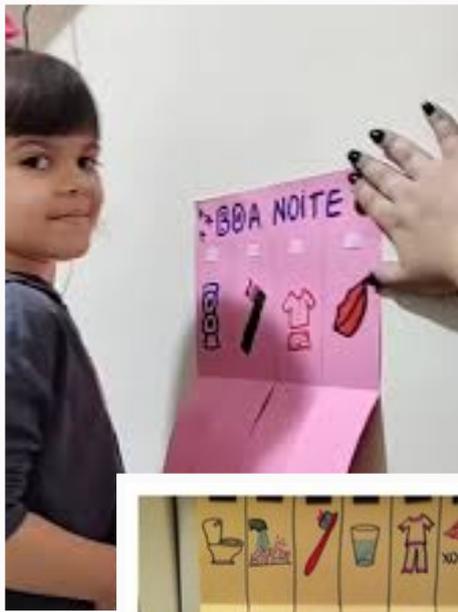
- Recorte cada uma e caso a criança não saiba ler, certifique-se de que ela associe a imagem à tarefa que precisa ser feita;

- Escolha um lugar (papel A4, cartolina, ou outro que preferir) para colar as figuras de acordo com a ordem escolhida;

- Personalizem o quadro de rotinas com figurinhas, adesivos, desenhos, lápis de cor para deixar a cara da criança.



Desenhando

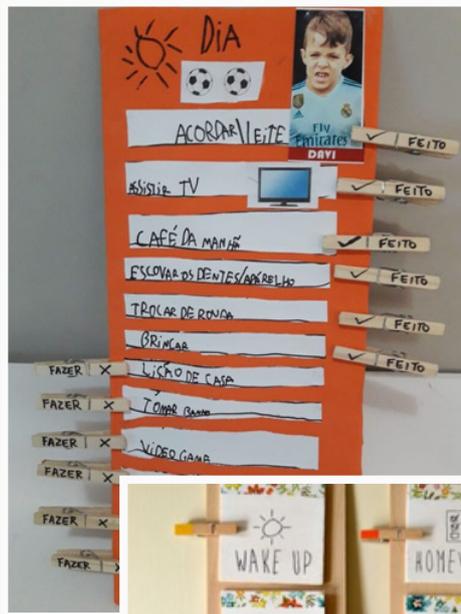


-Escolha uma cartolina, papel A4, ou outro tipo de papel que preferir, dividam em partes conforme decidiram organizar e peça para a criança desenhar a representação de cada tarefa na ordem que vocês decidiram.

- Personalizem o quadro de rotinas com figurinhas, adesivos, desenhos, lápis de cor para deixar a cara da criança.



Escrevendo



Se a criança já sabe ler e escrever, você pode ajudá-la em todo o processo de organização e montagem e deixar que ela mesma escreva e monte o quadro de rotinas.

- Organize de acordo com a ordem que combinaram e deixe que a criança escreva cada atividade que fará parte do quadro de rotinas

- Personalizem o quadro de rotinas com figurinhas, adesivos, desenhos, lápis de cor para deixar a cara da criança.

Tirando fotos



- Tire fotos da criança fazendo as tarefas rotineiras (escovando os dentes, tomando café da manhã, indo tomar banho, indo para a escola, arrumando a lancheira, indo dormir etc..).

- Separe um lugar para colar essas imagens (cartolina, papel A4, um pedaço de MDF ou outro lugar que preferir)

- Imprima essas imagens em um tamanho que caiba no quadro de rotinas que você preparou

- Cole na ordem que combinaram

- Personalizem o quadro de rotinas com figurinhas, adesivos, desenhos, lápis de cor para deixar a cara da criança.

CAPÍTULO 2

FERRAMENTAS PODEROSAS PARA UMA ROTINA LEVE





FAZER PERGUNTAS CURIOSAS

Com o quadro de rotinas criado, agora você precisa permitir que ele seja o chefe da sua casa.

Quando você não tem uma rotina clara para as crianças, você precisa ficar a todo momento falando o que ela precisa fazer, isso demanda muito do seu tempo e chega a ser desgastante para você e para a criança.

É importante ressaltar que, mesmo com o quadro de rotina, a criança vai precisar do seu acompanhamento, da sua ajuda, da sua condução nas tarefas do dia a dia, porém, ao invés de você ficar mandando a criança fazer as coisas, você vai incentivá-la a pensar no que ela precisa fazer e a fixar a rotina na sua mente. E você vai fazer isso, fazendo perguntas ao invés de demandar ordens!

Nós caímos muito facilmente no abismo de demandar ordens o dia inteiro: “Guarda o brinquedo, vai tomar banho, senta para comer, vai escovar os dentes...” e por aí vai.

Acontece que, quando recebemos uma ordem, nosso cérebro envia uma mensagem para nosso corpo resistir. É como se ele dissesse “não faça, resista”.

**ORDENS
GERAM
RESISTÊNCIA**





Já quando recebemos uma pergunta, automaticamente nosso cérebro busca por resposta. Se eu te perguntar agora:



“Qual sua data de nascimento?”



“O que você comeu no café da manhã?”



SEU CÉREBRO VAI TRABALHAR PARA FORNECER ESSAS RESPOSTAS!

E o mesmo acontece com as crianças. Ordens geram resistência, perguntas estimulam a curiosidade. Comece a trocar as ordens por perguntas e veja o resultado.

AO INVÉS DE

“Filho, vai tomar banho”

“Vá fazer o dever de casa!”



DIGA

“Filho, o que vem agora no seu quadro de rotinas?”

“Qual material você precisa para fazer o dever de casa?”

Repare nas atividades que você mais tende a demandar ordens, anote algumas perguntas pelas quais você possa substituir essas ordens e deixe esse papel acessível para você consultar durante o dia.

TROQUE ORDENS POR PERGUNTAS



- Em quais momentos você costuma demandar mais ordens para o seu filho?
- Faça uma lista dessas ordens e depois uma lista das perguntas que você pode substituir essas ordens.
- Deixe essa lista acessível no seu dia a dia para consultar e praticar essa nova habilidade.

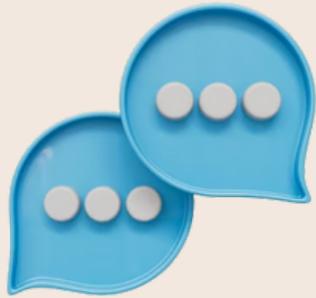
EXERCÍCIO

Anote as ordens que você mais costuma repetir durante o dia.



Quais perguntas podem ser feitas no lugar dessas ordens?





FAZER ACORDOS E COMBINADOS

Os acordos ou combinados são ferramentas muito usadas da disciplina positiva. Através delas conseguimos estabelecer regras de forma respeitosa, considerando as necessidades de cada um.

Entretanto, nós, adultos, temos a tendência de dar ordens camufladas de acordos. Ou seja, nós dizemos que fazemos acordos, colocando só a nossa necessidade em questão, olhando somente para o que achamos importante, sem validar a criança em grande parte das vezes.

Existem questões onde acordos não são aceitáveis, talvez para você não exista acordo para decidir se a criança come na mesa ou no sofá, por exemplo. Mas, onde cabem acordos, devemos fazê-lo da maneira certa, validando as vontades da criança e permitindo que ela participe da decisão.

Para começar, identifique quais conflitos são mais comuns com seu filho, é a hora do banho? É a hora de dormir? É a hora de sair da tv?

Provavelmente enquanto vocês estavam elaborando o quadro de rotina, essas atividades já tenham sido estabelecidas, porém, ainda assim, conflitos podem aparecer no dia a dia.

Desta forma, você precisará conversar com a criança fora da zona de conflito, ou seja, em um momento em que os dois estejam calmos.

Não tente resolver nada na hora do conflito e muito menos fazer qualquer tipo de combinado. É importante vocês estarem abertos a soluções e isso só é possível se todos estiverem calmos.

Para começar, sente com a criança e diga: “Filho, eu notei que você sempre fica muito irritado na hora de desligar a TV e você nunca quer desligar, como você acha que podemos resolver isso?”.

Exponha o problema para a criança e pergunte a ela possíveis soluções. Depois disso, fale também das suas opções.



Ouçã as sugestões dela e busquem juntos por soluções. Você pode sugerir avisar 10 minutos antes de acabar o tempo de TV, colocar o celular para despertar ou esperar o episódio acabar.

Definam uma solução e se comprometam a tentar aquela opção. Caso não dê certo vocês poderão buscar por outras soluções no futuro.

É importante você combinar também o que você vai fazer caso a criança não cumpra a parte dela do combinado e deixá-la ciente quanto a isso.

Por exemplo “Filho, caso você não desligue a TV após a mamãe avisar e dar o tempo que você pediu, eu vou respeitosamente pegar o controle e desligar a TV.”

Não é desrespeitoso desligar a TV se seu filho estiver ciente disso e se você conduzir isso com respeito por você e por ele.

Testem o combinado por um tempo e, se não estiver funcionando, busquem juntos por outras soluções, façam um novo combinado.

Lembre-se sempre que você está ajudando seu filho a desenvolver habilidades de vida e isso leva tempo e repetição.

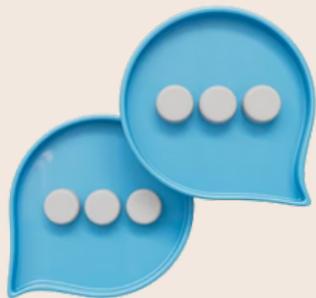
PASSOS PARA FAZER ACORDOS

Tenha uma conversa amigável na qual todos possam expressar seus sentimentos e pensamentos sobre o assunto em questão.

Elabore soluções possíveis e, em seguida escolha aquela que tanto você quanto seu filho concordem.

Combinem um prazo específico para o cumprimento do acordo.
(dia e hora exata)

Compreenda a criança bem o suficiente para saber que o prazo provavelmente não será cumprido. Cumpra com a sua parte do acordo de lembrá-lo do que ele se comprometeu a fazer.



CONSEGUIR A COOPERAÇÃO

Talvez você entre em disputas por poder ou conflitos frequentemente quando precisa que seu filho faça algo e isso é bem exaustivo, tanto para você quanto para ele, além de pouco produtivo para ambos.

A sua decisão de conseguir a cooperação do seu filho ao invés de obrigá-lo a fazer algo pode ser suficiente para criar sentimentos positivos em você e de se conectar verdadeiramente com ele.

Aqui vou te passar 4 passos para você conseguir a cooperação, mas, como tudo na disciplina positiva, isso não é uma fórmula mágica e você precisa estar sempre atenta à intenção por trás da sua atitude.

Mas, se a sua intenção for somente usar as ferramentas para conseguir o que você quer, na hora que você quer, você vai estar descartando o objetivo principal da disciplina positiva que é se conectar, criar um relacionamento de vínculo e confiança e desenvolver habilidades de vida.

O primeiro passo é expressar compreensão pelos sentimentos da criança, diga para ela o que você percebe que ela está sentindo. Por exemplo: “Filho, eu estou vendo que você está bem desanimado para organizar seu quarto.”



O segundo passo é **mostrar empatia pelo que a criança está passando**, sem julgamento ou concordância. Empatia não significa que você concorde ou dê permissão, apenas que você compreende a percepção da criança.



O terceiro passo é **compartilhar seus sentimentos e experiências**, conte para a criança das vezes que você se sentiu como ela ou que passou por uma situação parecida. Se esses passos forem feitos de forma sincera e amigável a criança vai estar disposta a te ouvir e colocar em prática o último passo.



O quarto passo é **convidar a criança para pensar em solução**. Pergunte quais soluções ela tem para esse problema ou quais sugestões tem para evitar esse problema no futuro, então você pode dizer por exemplo: “Filho, não é legal ficar com o quarto bagunçado, é difícil encontrar as coisas, por onde você pode começar arrumando?”.



São passos simples, mas muito efetivos para ajudar a criança a se sentir compreendida. Não caia na tentação de pular direto para o último passo, faça cada passo de forma consciente e conectada com seu filho.

PRATIQUE OS 4 PASSOS PARA CONSEGUIR A COOPERAÇÃO DO SEU FILHO.

Quais situações você percebe que mais entra em disputa de poder e conflitos com o seu filho?

1

A sua relação com seu filho não precisa ser um cabo de guerra, lembre-se de soltar esse cabo e conquistar a cooperação dele de forma consciente e respeitosa.

2

Nunca se esqueça de que você é o adulto da relação e responsável pela forma que ela está se desenvolvendo.

3



TEMPO DE TREINAMENTO

É muito importante ensinar as crianças com intencionalidade. Às vezes os adultos se frustram pelo fato de as crianças não realizarem uma tarefa bem feita, e a verdade é que, muitas vezes, as crianças não tiveram um treinamento dedicado para aprender aquilo.

As crianças ainda estão aprendendo e desenvolvendo habilidades de organização, de planejamento e de execução de tarefas, elas ainda não têm tanta habilidade de organizar uma tarefa passo a passo, como nós adultos por exemplo. Por isso é importante você dedicar um tempo de treinamento para o seu filho.

O que você acha que seu filho precisa aprender? Ou qual habilidade você percebe que ele precisa desenvolver?

Dedique um tempo intencionalmente para isso e ajude seu filho a dar pequenos passos para a execução daquela tarefa.

Por exemplo, arrumar o quarto, tirar o lixo da casa, varrer a casa, pode parecer tarefas bem exaustivas para a criança, e ela pode se sentir sobrecarregada ao tentar pensar em quantas coisas precisa fazer.

Desta forma, você pode ajudar a criança a dar pequenos passos, ajudando-a a organizar o passo a passo que precisa ser feito.

Você pode dizer por exemplo: “Filho, o que você precisa para começar a arrumar seu quarto?”, “Você já pegou o pano e o produto de limpeza?”, “Você vai começar pelos calçados ou pela cama?”.

Ou dizer: “Você vai começar varrendo qual cômodo da casa? Que tal começar pela sala? Depois que tirar os tapetes eu te digo o que precisa fazer.”

Dedicar tempo para treinamento significa ser bem específico sobre o que precisa ser feito e sobre suas expectativas. Então, seja clara e intencional ao ensinar seu filho a arrumar a cama, guardar suas roupas e seus brinquedos.

CONCLUSÃO

Uma rotina bem construída junto com sua criança, guia as atividades diárias e facilita a rotina familiar do dia a dia. Entretanto, uma rotina definida não é garantia de ausência de conflitos na hora das atividades serem executadas.

Essa construção é feita diariamente na manutenção da rotina, mantendo a constância das regras estabelecidas e usando as ferramentas aqui apresentadas para minimizar os conflitos mais frequentes.

Você vai perceber que, quanto mais constância tiver na manutenção da rotina e na condução das ferramentas, mais fácil fica conseguir a cooperação dos seus filhos nas atividades diárias.

Espero que este material seja muito útil na sua vida e na dos seus filhos!

REFERÊNCIAS

NELSEN, J. Disciplina Positiva: o guia clássico para pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas. 3.^a ed. São Paulo: Manole editora, 2015.

SIEGEL, D.; BRYSON, T. O cérebro da criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar. 1.^a ed. São Paulo: Editora NVersos, 2015.

SIEGEL, D.; BRYSON, T. Disciplina sem drama: guia prático para ajudar na educação, desenvolvimento e comportamento de seus filhos. 1.^a ed. São Paulo: NVersos, 2106.

MINATEL, Isa. Temperamentos sem limites: Como conseguir resultados com crianças da raiva e com crianças da tristeza. 2.^a ed. São Paulo: Novo Século Editora Ltda, 2019.

FAVA, D; ROSA, M; DONATO, A. Orientação para pais: O que é preciso saber para cuidar dos filhos. 1.^a ed. Belo Horizonte: Editora Artesã, 2108.

MASTINE, I; THOMAS, L; SITA, M. Coaching para pais vol. 2. Estratégias e ferramentas para promover a harmonia familiar. 1.^a ed. São Paulo: Literare Books, 2018.

NELSEN, J; GARSIA, A. Disciplina Positiva: 52 estratégias para melhorar as habiliddes de mães e pais. 1.^a ed. São Paulo: Editora Manole, 2018.