



Sabia que?

As rotinas, os hábitos e os rituais familiares são momentos preciosos tanto para as crianças como para os pais, porque trazem uma série de benefícios. Estudos demonstram que:

- proporcionam tanto às crianças como aos pais um enquadramento seguro;
- reforçam o sentimento de pertença de todos os membros da família;
- facilitam a organização familiar e criam previsibilidade;
- ajudam-nos a evitar ou a resolver conflitos e facilitam a comunicação;
- ajudam-nos a lidar melhor com situações difíceis e transições;
- têm efeitos positivos no desenvolvimento linguístico, cognitivo e socio-emocional das crianças.

Refeições em família

- Quer sejam para duas, quatro ou vinte pessoas... as refeições em família permitem-nos aproximarmo-nos uns dos outros, ouvirmo-nos e estarmos juntos no mesmo momento.
- Ao imitarem os pais, as crianças descobrem uma variedade de gostos e comportamentos à mesa.
- Cozinhar em conjunto, pôr a mesa ou lavar a loiça – estas atividades escondem uma riqueza de aprendizagens práticas. As refeições são uma excelente oportunidade para que todos participem ativamente na vida familiar, trabalhem em equipa e se divirtam!
- Sem ecrãs, é mais fácil ouvir a fome, saborear alimentos e conversar.



Rotinas noturnas

Dormir é uma necessidade vital que é frequentemente subestimada. Como pais, somos, de certa forma, os garantes do sono das nossas crianças. Ai alguns conselhos para as crianças e os adultos:

- prestar atenção aos sinais de cansaço e desligar os ecrãs uma ou duas horas antes da hora habitual de deitar;
- sugerir um pequeno passeio à noite, um desenho em silêncio, uma história antes de ir dormir, uma massagem, um banho, uma música calma, etc.;
- ouvirem-se uns aos outros e dedicarem tempo a contar o seu dia;
- dar abraços e elogios uns aos outros e realçar os aspetos positivos do dia.





4

A maratona matinal dos pais?

Despacha-te! Onde está a tua mochila? Despacha-te, estamos atrasados! Que pai ou mãe não tem manhãs stressantes? Uma rotina matinal pode ajudar-nos a começar o dia de forma mais serena:

- preparar as coisas na noite anterior ajuda a tornar a manhã mais leve;
- dizer olá e dar um abraço para começar o dia é bom para todos;
- envolver as crianças e dar-lhes uma escolha no ritual matinal encoraja a sua independência, a sua autoestima e nos faz ganhar tempo.

Alguns segredos de uma rotina positiva

- **Consistência:** uma rotina é eficaz se for repetida e se os adultos a seguirem.
- **Flexibilidade:** uma boa rotina adapta-se ao desenvolvimento da criança e às necessidades da família.

- **Modelo:** as crianças aprendem imitando os adultos que as rodeiam.
- **Participação:** uma rotina é mais bem aceite se for criada em conjunto.
- **Humor:** torne as rotinas divertidas, simples e leves!



5



6

O que decidimos guardar...

De vez em quando, vale a pena dar um passo atrás e fazer um balanço da nossa vida quotidiana. Uma rotina faz sentido se tornar a nossa vida mais fácil. Pode ser alterada se já não nos convém ou se acrescenta pressão à nossa vida.

Não hesite em participar aos nossos fóruns regionais de pais para saber o que os outros pais estão a fazer ou para pedir conselhos a um dos nossos coordenadores!

E quais são os vossos bons hábitos em família?

"Meia hora para mim, antes de as crianças se levantarem, é um momento precioso."

"Saímos regularmente em casal."

"A minha filha e eu fazemos caretas enquanto escovamos os dentes."



7

O Eltereforum é um serviço do Ministério da Educação Nacional, da Infância e da Juventude. É um espaço para todos os pais poderem trocar ideias, informações e apoio.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

iiim
eltereforum.lu

E7 Eltere
Forum
UM ESPAÇO PARA TODOS OS PAIS