

## **VOLTA ÀS AULAS: É HORA DE COLOCAR AS CRIANÇAS NOS TRILHOS, DIZEM ESPECIALISTAS**

Rafael Targino  
Em São Paulo

Com reinício das aulas na escola, muitos pais se veem diante da seguinte questão: depois o filho acordar tarde, se alimentar em horários diferentes do usual e aproveitar as férias durante um mês, como fazer para a criança voltar à rotina? Segundo médicos e psicólogos agora é a hora de fazer as coisas voltarem para os trilhos.

Segundo a pediatra Ana Maria Escobar, do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo, os dias que antecedem a volta são ideais para fazer a criança ir para a cama mais cedo e acordar mais cedo também. “Se ele está indo dormir meia noite, faça-o dormir uma hora ou meia hora mais cedo. E a cada dois dias, até começarem as aulas, vá diminuindo de meia hora a uma hora”, diz.

Outra idéia que pode ajudar os pais aflitos é a reorganização da rotina alimentar da criança. “Acordou? Que tome café da manhã no horário normal. Se todo dia ele almoça às 13h, não deixe almoçar às 14h, 14h30”, diz Ana Maria.



É hora de as crianças voltarem à rotina, dizem especialistas (Foto: Viviane Stonoga/Sxc.hu)

A pediatra ainda sugere o esporte para aliviar a tensão pré-volta. “Com criança não tem remédio, não tem chazinho, não tem nada. Tem esporte. Ajuda a diminuir a tensão. Ficar em casa, no computador, conversando com os amigos sobre o horror que vai ser a volta [para a escola], não ajuda”, diz. Segundo a psicanalista Sandra Francesca Conte de Almeida, professora da Universidade Católica de Brasília, mais um caminho é a conversa entre pais e filhos. “Eles precisam mostrar que a volta é uma coisa positiva, necessária, prazerosa. O aluno vai reencontrar os colegas, os professores, um ambiente que já é conhecido”, diz.

### **Do lado de lá**

As escolas também se preparam para receber os alunos dando, inclusive, uma primeira semana “mais folgada” para os estudantes. E, sim, eles voltam um pouco mais “lentos”, segundo Renata Chaves, coordenadora de educação infantil e fundamental 1 de uma das unidades do colégio Pueri Domus, em São Paulo.

“É uma semana atípica. A escola precisa aquecer o aluno e colocá-lo no ritmo, mas de uma maneira gradual. Eles voltam sem tanta concentração, mais dispersos, sem ritmo mesmo até para copiar lousa”, diz.

**FONTE: UOL EDUCAÇÃO – 28/07/2010**