

life&style

família e relações



Fabio Teixeira / PUBLICO

FAMÍLIA

O ano começa agora

14.09.2011 Por Rita Pimenta

Setembro é o mês de todos os regressos. Decisões, planos e contabilidade ocupam a cabeça de quem tem crianças por perto. Quem disse que o ano começa em Janeiro? Para as famílias com filhos, é em Setembro.

É tempo de definir a logística familiar para os próximos meses. Quem leva as crianças? Quem as traz? A que horas é a natação das meninas? O rapaz vai para a explicação de Matemática? Conta-se com os avós? Há dinheiro para ATL (Actividades de Tempos Livres)? Desiste-se da música no conservatório?

As perguntas não serão as mesmas para as diferentes famílias, mas todas terão muito para decidir e organizar por estes dias. “Em Julho, começo logo a pensar: “Tenho dinheiro para os pôr no Inglês? Aos três?”, conta Inês Seabra, mãe de Afonso (14 anos), Mafalda (12) e Francisca (oito). “Mas é em Setembro que tudo recomeça.”

E, sim, há dinheiro para o Inglês: “Optámos por pô-los num instituto em detrimento das actividades desportivas. Se um foi para o Inglês na primeira classe, os outros também vão. Andam todos na escola pública porque eu sei que poderei manter. E o que decidimos para um é igual para os outros”, prossegue a professora de Matemática, a leccionar na Escola Secundária Sebastião da Gama, em Setúbal.

Puzzle difícil

No início da semana, esta família ainda não sabia os horários que a esperavam. “Felizmente que em Setúbal é feriado municipal a 15 de Setembro [Dia de Bocage]. Por isso ainda estou calma”, diz Inês, sem perder o sentido de humor, apesar da “loucura” que se adivinha para os próximos dias. Afinal, será preciso encaixar horários de quatro pessoas (mãe incluída), em diferentes escolas. Um puzzle difícil de construir.

Só o pai (Luís Seabra) escapa à incógnita sobre o seu dia-a-dia. Gestor de projectos, é o único que já tem um horário definido, igual ao de antes. Sai de manhã, “às sete e tal”, e regressa à tarde, “às sete e tal”. Setúbal-Lisboa, Lisboa-Setúbal, diariamente e de moto. “Nos primeiros dias de aulas, às vezes consigo levá-los. Um de cada vez, claro. Eles adoram aquele número de chegar à escola de moto!” E percebe-se que o pai também gosta.

“A legislação permite-nos pedir na escola um horário que seja flexível e que se conjugue com os horários dos nossos filhos. Este é o quinto

ano que peço, logo em Julho/ Agosto, para terem em consideração esta minha realidade”, explica Inês Seabra. “Provavelmente vou ter pela quinta vez o pedido ignorado.”

E conta como no ano lectivo anterior pediu para que o seu horário fosse distribuído pelas manhãs e pelas noites, depois das 20h, hora a que Luís (o marido) já estaria em casa. “Deram-me um horário em que tinha aulas entre as 13h30 e as 20h. Brillhante! Como a mais pequena saía às 18h30, ficou muitas vezes sozinha até o pai chegar. Ela tem oito anos. Isto chama-se negligência familiar. Se aparecesse alguém da segurança social em minha casa, tirava-me os filhos...”

Regras claras

Como “é impensável” terem outra actividade para além do Inglês, “a pagar e fora da escola”, os miúdos aproveitam as oportunidades que a escola dá. “Vão para o desporto escolar. Escolhem um de que gostem. O Afonso está no voleibol e vai continuar. No 6.º ano, a Mafalda andou no ténis. O Afonso nessa altura quis badminton. No 7.º ano ninguém foi para nada porque eram muitas disciplinas e era difícil organizarmo-nos. No 8.º ano, escolhem uma modalidade dentro da oferta da escola. A Mafalda agora tem de escolher uma e são obrigados a ir, porque é de graça e faz bem. É assim que está determinado cá em casa.”

Outras regras: não há televisão nos quartos nem *playstation*. “O quarto é um sítio para ler, estudar, falar com os amigos. E têm de aprender a gerir entre eles o que cada um quer ver na televisão e organizarem-se com a partilha do computador.”

Há aspectos positivos na logística que esta mãe quer realçar: “Quando eles entram às 08h20 ou 8h25, se eu só entro às 10h ou à tarde, antes de a Francisca [a mais nova] entrar na escola, ainda vamos à praia, ver o mar. É a vantagem de morar aqui em Setúbal.” E também o facto de poder contar com os avós das crianças: “Tenho a sorte de os meus pais estarem bem e viverem aqui. São uma grande ajuda.”

Nesta família não há dúvidas quanto ao seguinte: “Se queremos ter miúdos espectaculares, temos de os acompanhar.”

Para a semana, recomeça “a dança” a sério. Inês resume, divertida: “Gritamos de manhã, para se despacharem. Vamos todos mal-dispostos dentro do carro, depois deixo um, dois, três e vou à minha vida.”

Retorno à normalidade

A psicóloga clínica Vera Ramalho fala de Setembro como um momento “de retorno à normalidade”, depois da pausa para as férias de Verão. Embora se possa sentir “alguma tristeza” pelo fim do tempo livre, sem horários para cumprir, a reorganização e a rotina geram “segurança e tranquilidade”.

“Setembro traz o rebuliço do retorno às aulas e da necessidade de reorganização familiar. Para algumas crianças, as férias de Verão voaram, deixando um gostinho de ‘quero mais’; para outras, ainda bem que acabaram porque estão ansiosas por rever colegas e sentir aquele cheirinho típico da escola”, diz a especialista em relações familiares.

Agora, as preocupações dos pais vão “focar-se no lugar onde as crianças irão passar grande parte do tempo: a escola”. Nos primeiros dias de Setembro, os adultos já voltaram ao trabalho e estão menos disponíveis, “pelo que muitas crianças passam grande parte do tempo que antecede o início efectivo das aulas sem actividades concretas, recorrendo à televisão, aos computadores ou aos jogos de consola”. Por isso, Vera Ramalho diz que o “retorno à normalidade” é necessário para “a reestruturação familiar e para a ocupação efectiva das crianças naquela que deve ser a sua tarefa principal: o estudo”.

A maior parte das decisões que envolvem “a escolha do infantário ou da escola, a matrícula e as figuras adultas que servirão de suporte aos pais já estão tomadas há meses”, mas “o fim de Agosto anuncia a necessidade de confirmação dessas escolhas, da preparação dos materiais, da procura de actividades extra-escolares, da confirmação de quem se vai encarregar de levar e buscar a criança à escola ou às actividades”. Aqui, quando é possível, entram os avós. “Uma ajuda preciosa, com benefícios para o desenvolvimento das crianças, desde que não representem a desresponsabilização dos pais”, alerta a psicóloga do centro de consulta psicológica e apoio educativo Psiquilíbrios, em Braga.

Barafunda matinal

Para alguns pais, o retorno às rotinas matinais que envolvem mochilas, escolha de roupas, pequeno-almoço e alguns gritos à mistura, pode ser caótico se não for minimamente preparado, por isso sugere-se: “No caso de uma família em que ambos os pais estão em casa, o ideal é a partilha de tarefas. No caso de uma família monoparental, a organização de tudo o que for possível no dia anterior e a responsabilização das crianças por aquilo que elas já podem fazer sozinhas pode ser uma grande ajuda.”

Se for a primeira vez que a criança ingressa no infantário, na creche ou na escola primária, deve-se assegurar que a transição seja serena. “Um aspecto importante é a antecipação junto da criança do que a espera - por exemplo, mostrar-lhe a escola ou o infantário e as actividades que poderá encontrar.”

Prepare-se para que ela chore, se sinta insegura e peça para não ficar. “É um processo natural e a transmissão de segurança pelos pais é fundamental. Esta pode ser uma tarefa muito difícil para alguns adultos, sendo os seus sentimentos de insegurança legítimos. É importante que a mãe/pai se despeça da criança deixando claro que ela pode brincar com os seus colegas e envolver-se nas actividades porque os pais querem que ela fique bem e confiam no lugar e nas pessoas com quem ela está a ficar.” E não se sinta culpado.

Dicas úteis

Para os casos em que as crianças já frequentam a escola, Vera Ramalho deixa um conjunto de dicas para que tudo corra bem durante o ano lectivo.

- Organize o regresso às aulas preparando a criança. Não é preciso regras ou rotinas rígidas, mas considerando que a família tem “hora marcada” para entrar na escola e no trabalho, é possível ocorrer um aumento do *stress*, contribuindo para desentendimentos e conflitos. Para evitar começar o dia aborrecido com o seu filho, estabeleça uma rotina que lhe deve ser comunicada. Antes de ir para a cama ou no fim do jantar, a família pode conversar e antecipar a manhã do dia seguinte, definindo o que cada um deve fazer quando se levanta. Os mais pequenos irão precisar de ajuda, mas podem e devem fazer parte desta conversa. As crianças funcionam melhor com rotinas e se souberem exactamente aquilo que têm para fazer.
- Responsabilize as crianças por tarefas que já possam fazer. Promove a autonomia e favorece o seu crescimento. Informe a criança sobre quem a vai levar à escola, onde vai almoçar e quem a vai buscar no fim das aulas.
- No regresso a casa, novas rotinas são impostas e, mais uma vez, a antecipação e informação são importantes (tomar banho, fazer os trabalhos de casa, brincar, ajudar a pôr a mesa). A firmeza dos pais para a realização destas tarefas “a tempo e horas” determina a sua concretização e pode reduzir o *stress*.
- Se a mochila puder ficar pronta para o dia seguinte tanto melhor, porque será menos um factor de tensão de manhã.
- Esteja disponível para a escola – apresente-se à professora, vá às reuniões de pais, horários de atendimento dos directores de turma ou às actividades propostas.
- Crie uma rotina de estudo para a criança, num lugar tranquilo e sem factores de distracção. Acompanhe o seu estudo ou peça a alguém de confiança que o faça.
- Volte a deitar as crianças mais cedo: o sono é importante para que a criança passe um dia bem-disposta e para que o seu rendimento seja bem sucedido.
- Não exagere nas actividades extracurriculares - as crianças também precisam de brincar e de descansar.
- Passeie ao fim-de-semana. Os pais devem continuar a pôr em marcha actividades iniciadas nas férias que foram bem recebidas por todos e promover programas culturais ao fim-de-semana, como visitas a museus, exposições, teatro ou cinema (há locais acessíveis a todos os bolsos, basta procurar). Assim, as crianças não ficam com a sua vida limitada à escola, casa ou casa dos avós, promovendo a cultura e o sentido crítico.
- Esteja disponível para a criança. A alegada falta de tempo de algumas famílias muitas vezes corresponde a uma certa inércia na programação do fim-de-semana e mesmo do tempo passado em casa com a criança. Mais vale 15 minutos de qualidade do que uma hora a mandar a criança estar quieta porque o adulto não está efectivamente disponível para ela. Os pais precisam envolver-se com os seus filhos a todos os níveis: emocionalmente, no âmbito escolar e social. A falta de tempo é transversal a todas as pessoas, de qualquer classe social, contudo, a disponibilidade para a criança e o investimento na relação cabe ao adulto.

Bom ano novo...

Estatísticas 3015 leitores 0 comentários

© 2011 PÚBLICO
Comunicação Social SA

Directora: [Bárbara Reis](#) Directora executiva: [Simone Duarte](#)
Coordenador: [Sérgio B. Gomes](#) Editor: [Luciano Alvarez](#)
Editor de comunidades: [Alexandre Martins](#) Webmaster: [Paulo Almeida](#)
Editora Life&Style: [Ana Brasil](#) lifestyle@publico.pt [Publicidade](#) [Webdesign](#)
[Provedor dos Leitores](#)