



Vou para a “Escola”: Adaptação e rotinas - Gestão Emocional de Pais e Filhos!

Setembro chegou!! Um mês que para uns representa a entrada pela primeira vez na escola, para outros o regresso às aulas, a mudança de turma e/ou de ciclo. O certo é que tudo isto significa novas adaptações, novos hábitos, novas rotinas para as crianças, exigindo um grande esforço e capacidade de adaptação tanto para os pais como para os filhos.

O voltar à rotina é exigente para as famílias. Os mais pequenos sentem-se ansiosos por voltar a rever os amigos, por deixar para trás umas férias fantásticas com os seus pais; os graúdos, por vezes, com alguma apreensão, preocupação e insegurança com a retoma das aulas.



É importante realçar que a adaptação à escola é um processo individual que ocorre de forma diferente com cada criança. Enquanto uns se acostumam rápido com a nova sala, com a mudança de adultos de referência, outros podem sentir-se ansiosos pela “separação” dos pais, chorar para ganhar a atenção dos educadores ou simplesmente por estranhar o espaço/ambiente. O importante é perceber que é um processo natural na vida da criança e respetivas famílias. Torna-se fundamental envolver neste processo tanto os pais/familiares como a equipa pedagógica, no sentido de proporcionar o bem-estar da criança, transmitindo-lhe segurança, de modo a que a mesma se sinta confiante e segura e consiga apropriar-se do novo ambiente.

Com a entrada na creche ou jardim de infância, o educador e ajudante de sala tornam-se os adultos de referência, os pilares, aqueles que vão passar grande parte do dia com a criança, que vão atender às suas necessidades e, assim, criar laços de afetividade. É também com eles que os pais devem articular e, em conjunto, delinear as melhores estratégias de modo a facilitar todo o processo de adaptação. Os pais não estão sozinhos neste processo!!!

A adaptação da criança é também influenciada pelas atitudes dos pais; ou seja, é importante que estes se sintam seguros e transmitam essa segurança, de modo a facilitar esta nova fase para ambos. Os pais devem ser participantes ativos na educação dos filhos, de forma a contribuir para o seu desenvolvimento social, emocional e escolar. Quando a criança se sente protegida e apoiada, desenvolve mais adequadamente a sua autoestima e torna-se capaz de enfrentar os desafios de forma imediata.

Mas não há adaptações sem se falar das tão importantes ROTINAS!!

A rotina diária proporciona às crianças a segurança indispensável ao seu bem-estar e permite que estas vão construindo a sua autonomia. A rotina diária tem a vantagem de transmitir à criança o quanto ela é capaz de ser autónoma, livre para pensar, decidir, agir e responsabilizar-se pelos seus atos.

Permite que a criança antecipe aquilo que se irá passar a seguir, transmitindo-lhe segurança, dando-lhe um grande sentido de compromisso e de controlo acerca daquilo que faz em cada momento do seu dia. Assim, algumas situações que poderiam gerar ansiedade, agitação e medo passam a ser vistas com mais naturalidade pelas crianças (como a hora de ir para a escola, por exemplo).

A rotina deve respeitar o ritmo de cada criança e, ao mesmo tempo, deve proporcionar bem-estar e aprendizagens. Mais ainda, para além da rotina ser importante para a criança, é também importante para os adultos que acompanham o seu desenvolvimento, na medida em que ajuda a planear o tempo de ambos (criança e pais), de forma a proporcionar-lhes experiências de aprendizagem ativas e motivadoras. A rotina ajuda a diminuir a frustração, a ansiedade e o stress.

Não esqueça que as tarefas mais importantes que devem fazer parte da rotina das crianças são:

hora de acordar, hora das refeições, hora das sestas, hora da higiene oral após as refeições, hora de ir para a escola, hora das atividades extras (natação, por exemplo), hora de brincar, hora dos TPC's, hora do banho e hora de dormir.

No início de mais um ano letivo, lembre-se: cada criança é um ser único, individual e especial.

O dia a dia e as rotinas das crianças sofrem grandes alterações durante o período de interrupção letiva e com o início das aulas existirão novas mudanças e adaptações. É necessário que os adultos respeitem o ritmo de adaptação à nova rotina. O mais importante é estar atento às necessidades do seu filho e contribuir para o seu bem-estar e crescimento saudável.

Dicas para uma eficaz adaptação e regresso à escola:

- Antecipe a rotina do regresso às aulas (comece a respeitar horários pelo menos uma semana antes de iniciar a escola);
- Defina horas para deitar e acordar;
- Transmita segurança e que o regresso às aulas é algo positivo;
- Toda a família deve participar no processo de adaptação do seu filho à escola;
- Estabeleça, fomente e mantenha o diálogo entre pais e filhos (perguntar como correu o dia, se têm dúvidas, preocupações ou experiências novas que queiram partilhar);
- Organize e planeie de véspera, em conjunto com o seu filho, o pequeno almoço, lanche e mochilas escolares;
- Escolha a roupa no dia anterior e responsabilize o seu filho nessa decisão;
- Acorde o seu filho sempre à mesma hora, fazendo tudo com calma;
- Fomente atitudes positivas no seu filho. Treine o "mindful", dando um abraço bem apertado, um beijo ou dando uma boa gargalhada antes de saírem de casa (isto contribui para libertar emoções na nossa corrente sanguínea, ativando a serotonina, um neurotransmissor considerado a hormona do bem-estar e da felicidade).

Filipa Lucas
Mãe da Maria Leonor