



adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 32

**Começa a Escola... novas
Experiências, novos
Desafios!**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Algumas transições, como a entrada na Creche, no Jardim de Infância ou no primeiro ano do primeiro Ciclo do Ensino Básico, têm o potencial de provocar dúvidas e angústias, naturais nas crianças, nos pais e cuidadores/as.

Estas inquietações podem surgir em torno de questões logísticas e de organização, de questões financeiras, recursos e de outras relativas à própria criança: se está preparada, se vai conseguir adaptar-se, como perceber se algo não estiver tão bem, etc.



Estas preocupações são naturais por parte dos/das cuidadores/as que se veem, algumas vezes, pela primeira vez, a separarem-se das crianças por longos períodos de tempo, mas também pela importância da integração, da adaptação, da socialização e da aprendizagem.

Conhecer a criança, as suas competências e necessidades pode ajudar neste processo. É também importante conhecer-se a si próprio/a, sobretudo pela mensagem de segurança e de esperança que pode transmitir à criança.

Seja confiante, a criança vai sentir e reproduzir essa confiança.



Antes da integração

Conheça as necessidades da criança: é uma criança precoce, com matrícula condicional, com necessidades especiais? É madura e autónoma? Consegue concentrar-se e cumprir instruções? Estas são algumas das questões que pode ter em consideração. Caso tenha dúvidas, procure aconselhamento do/a seu/sua médico/a ou enfermeiro/a de Saúde Familiar, de Psicologia, Terapia da Fala ou Terapia Ocupacional, por exemplo. Logo que possível, partilhe estas questões com o/a educador/a ou professor/a responsável.

Converse com a criança sobre o que sabe, mais proximamente à fase da transição, para não gerar ansiedade desnecessária.

Se possível, envolva-a na escolha e preparação dos equipamentos e materiais escolares.

Coloque-se no lugar da criança, escute-a e observe o seu comportamento, avaliando a sua ansiedade. Tente identificar medos ou angústias para a securizar de forma ajustada.



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:



Conheça as regras de funcionamento do equipamento escolar ou educativo para sua orientação, as plataformas existentes e outras formas de contacto e de acesso a informações, bem como de proximidade ao/à educador/a e professor/a.

Num contexto sem pandemia, o ideal seria conhecer e dar a conhecer à criança o espaço físico escolar ou educativo.

Se possível conheça os/as profissionais e, se tiver conhecimento de alguma outra criança que vá frequentar aquele serviço, tente promover contacto prévio entre ela e a sua criança.

Fique atento/a às suas necessidades e características, para melhor apoiar a criança no primeiro dia, mas também ao longo do ano, e antecipe algumas questões de gestão familiar (quais os contactos de urgência, quem vai buscar a criança e a que horas...).



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:



A adaptação e o primeiro dia de aulas

Viva o primeiro dia de aulas com entusiasmo e confiança, protegendo a criança dos seus próprios receios ou angústias.

Permita que a criança possa levar um brinquedo, um objeto especial, ou uma fotografia da família para se sentir mais confortável, se ela quiser, mesmo que, com a situação pandémica que vivemos, tenha que o manter na sua mochila.

Verbalize, de forma tranquila e na frente da criança, que está confiante e que acredita que será um ano muito positivo.



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:



Na despedida mostre-se confiante e seguro/a e não prolongue demasiado o momento. Ajudará a criança a acreditar que ficará bem e protegida. Despeça-se da criança quando estiver para sair. O contrário gera mais ansiedade e insegurança. Explique-lhe que a irá buscar em determinado momento do dia (antes do almoço, ou lanche...) e regresse no tempo previsto. Se for outro familiar a ir buscar a criança, informe-a disso.

Se sentir que pode emocionar-se, perceba se a outra figura parental pode ser um melhor elemento para este dia.

No início, e caso se trate de Creche ou Jardim de Infância, se possível, promova uma frequência mais curta que se pode ir alargando, (só manhãs, por exemplo), mas articule sempre com o/a educador/a, que pode ter uma planificação especial para os primeiros dias e importará tê-la em consideração.

Depois do primeiro dia, reforce a criança sobre o modo como se comportou e ouça o que ela tem a dizer.



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:



O modo e o período de adaptação difere de criança para criança. Há crianças que se adaptam aparentemente bem nos primeiros dias e depois regridem, outras que demoram duas semanas ou um mês neste processo de adaptação. Há ainda crianças que se adaptam, depois adoecem com períodos longos de permanência em casa e o processo inicia de novo. E há outras que aparentemente estão bem no contexto escolar ou educativo e em casa choram ou estão mais irritadas.

Desenvolva o seu espaço de segurança e afeto e esteja sobretudo atento/a a sintomas como choro continuado, isolamento, dores de cabeça, dores de barriga e regressão comportamental ou desenvolvimental, como não querer dormir sozinha, por exemplo.

Se entender necessário, converse com o/a educador/a ou professor/a sobre esta questão. Ele/a poderá facultar informação fundamental acerca de como a criança se comporta em ambiente escolar e fornecer pistas sobre tópicos a debater com ela. Caso os sintomas persistam, provoquem interferência no funcionamento diário, sofrimento significativo ou se manifestem em mais que um ambiente e/ou o/a educador/a/professor/a o sugira, peça ajuda especializada.



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:



O acompanhamento ao longo do tempo

Após a criança iniciar a frequência, não a interrompa (exceto por razões imperiosas, como situações de saúde): manter o dia a dia regular, além de outros benefícios, permite à criança aumentar o seu nível de adaptação, confiança e bem-estar no contexto.

Crie rotinas claras e consistentes no período que antecede a ida e a volta da escola.

Estabeleça uma relação de proximidade com os/as profissionais da escola desde cedo. A sua colaboração é essencial, pelo conhecimento que tem da criança, das suas necessidades, das suas vivências extraescola e das estratégias que funcionam melhor com ela.

Disponibilize os seus contactos. Partilhe informações importantes sobre a família (perdas, nascimentos ou outras crises familiares). Vá expressando, com pequenas notas, como a sua criança se está a adaptar ao novo ano e aos novos ritmos e exigências. Depois de algumas fases ou períodos, pode até enviar um cartão de agradecimento. Este feedback e reforço é muito importante para os profissionais que lidam com a criança.



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:



Estabeleça uma rotina de estudo em casa (com leitura e/ou trabalhos de casa) e verifique a mochila com a criança diariamente. Dê apoio na organização dos seus equipamentos e materiais para o dia seguinte.

Proporcione momentos de partilha sobre o dia vivido pela família. Conte como foi para si e dê a oportunidade da criança de se expressar, contando o que tiver vontade.

Mostre interesse em saber o que fez e com quem. Por exemplo: que materiais e espaços utilizou, o que sentiu, o que gostou mais ou menos daquele dia, etc.. Mas não pergunte tudo, todos os dias, mostrar interesse não deve ser sentido como um interrogatório!

Elogie sempre a persistência e o envolvimento da criança, ouvindo-a sobre as suas aquisições, sobre os/as seus/suas amigos/as, sobre a escola e sobre o modo como se sente. Para além de ser reforçador para a criança, ajuda-o/a a si, a perceber se algo precisa de intervenção.

Respire fundo, desfrute do novo caminho a descobrir e, sobretudo, **CONFIE!**

Um excelente ano letivo!



Bibliografia de base:

- Brazelton, T. B. (1995). O Grande Livro da Criança (14ª edição). Editorial Presença.
Cordeiro, M. (2007). O Livro da Criança (6ª edição). A Esfera dos Livros.
Ramalho, V. (2015). Lá Em Casa Mandam Eles? (5ª edição revista). Psiquilíbrios Edições.
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Psiquilíbrios Edições.



Cofinanciado por:

