



Serviço de
Psicologia e Orientação

01

15 de setembro de 2025

ADAPTAÇÃO AO PRÉ-ESCOLAR

7 ESTRATÉGIAS PARA AJUDAR O SEU FILHO A SENTIR-SE SEGURO E FELIZ

A entrada no ensino pré-escolar é uma etapa marcante no desenvolvimento da criança, mas também um momento que pode gerar ansiedade e insegurança, tanto nos filhos como nos pais. O que parece ser apenas a mudança para uma nova rotina é, na realidade, um processo emocionalmente exigente, que envolve o desenvolvimento da autonomia e da confiança.

Enquanto psicóloga escolar, observo diariamente como a adoção de estratégias simples e consistentes facilita este período de transição. Com base na investigação em psicologia do desenvolvimento e na prática clínica, apresento sete estratégias fundamentadas que ajudam as crianças a adaptar-se de forma mais tranquila e positiva ao pré-escolar.



1. REFORCE A CERTEZA DO REENCONTRO

O maior receio de uma criança é o da separação. Segundo Bowlby (1988), na teoria do apego, esta ansiedade faz parte do instinto natural de ligação. Assegurar ao seu filho de que regressará para o buscar, transmite-lhe previsibilidade e segurança. Mais do que uma demonstração de afeto, esta mensagem permite à criança compreender que a separação é temporária e que não será esquecida.

2. MANTENHA DESPEDIDAS CURTAS E CONSISTENTES

É normal que a criança chore na hora da despedida. No entanto, prolongar este momento aumenta a incerteza. Winnicott (1987) defende que quando os pais hesitam, a criança interpreta essa insegurança como uma dúvida quanto à decisão de a deixar. Assim, despedidas afetuosas mas rápidas transmitem confiança e facilitam a adaptação.

3. NO REGRESSO, NÃO APRESSE O MOMENTO

No fim do dia, a criança pode manifestar emoções intensas, como choro ou irritabilidade. Segundo Wallon (2007), este comportamento resulta da necessidade de reorganizar emoções após a separação. Reserve alguns minutos para uma conversa calma ou uma brincadeira perto da escola, mostrando que o regresso ao convívio familiar é seguro e prazeroso.

4. VALIDE OS SENTIMENTOS DA CRIANÇA

Dizer à criança que também sentiu a sua falta é uma forma de validação emocional. A empatia dos pais fortalece o vínculo e ajuda a criança a aceitar a separação como algo suportável, como sublinha Winnicott (1987). Esta partilha reforça a ideia de que os laços permanecem fortes, mesmo quando não estão juntos fisicamente.

5. CRIE MOMENTOS ESPECIAIS APÓS A ESCOLA

Depois de um dia desafiante, proporcionar uma experiência positiva contribui para restaurar a ligação emocional. Vygotsky (1991) destacou a importância do brincar no desenvolvimento afetivo e cognitivo. Um passeio no parque infantil, uma atividade lúdica ou simplesmente partilhar um lanche especial ajudam a criança a associar a rotina escolar a algo equilibrado e positivo.

6. PROMOVA PROXIMIDADE FÍSICA EM CASA

O contacto físico tem um papel reparador. O conceito de *holding*, de Winnicott (1987), mostra que o toque e a proximidade devolvem à criança a sensação de proteção. Atividades como um banho conjunto ou um momento de relaxamento em família fortalecem a relação e ajudam a reduzir a ansiedade acumulada durante o dia.

7. UTILIZE JOGOS SIMBÓLICOS DE LIGAÇÃO

O brincar tem uma função essencial no processamento das emoções. Uma atividade simples, com os pais, como o “jogo do novelo” (em que a criança segue um fio até reencontrar os pais), simboliza a ligação contínua mesmo quando não estão fisicamente presentes. Vygotsky (1991) defende que este tipo de jogo simbólico ajuda a criança a compreender e integrar conceitos complexos de separação e reencontro.



CONCLUSÃO

A adaptação ao pré-escolar é um processo natural, mas que requer tempo, paciência e consistência. Ao aplicar estas estratégias, baseadas em evidência científica, os pais contribuem para que a criança desenvolva confiança, segurança emocional e uma relação saudável com o novo contexto escolar.



Cénia Henriques

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781

BIBLIOGRAFIA:

- Bowlby, J. (1988) - Apego e perda: Volume 1 - Apego. Imago Editora.
- Winnicott, D. W. (1987) - Os bebés e suas mães. Martins Fontes.
- Wallon, H. (2007) - Psicologia e educação da infância. Edições 70.
- Vygotsky, L. S. (1991) - A formação social da mente. Martins Fontes.

