

“ ADAPTAÇÃO AO PRÉ-ESCOLAR 7 ESTRATÉGIAS SIMPLES E EFICAZES

A entrada para o ensino pré-escolar é um marco importante, mas também um momento desafiador, tanto para as crianças como para os pais. O que muitas vezes parece uma simples transição para um novo ambiente pode, na verdade, suscitar medos e ansiedades profundas na criança. Como psicóloga de educação, testemunho frequentemente a importância de estratégias simples, mas eficazes, que ajudam a criança a sentir-se segura e confiante. Com base na prática clínica e nas teorias de psicologia infantil, proponho sete estratégias que podem facilitar este processo de adaptação.

1. Recorda-lhe que vais regressar

O maior medo de uma criança ao entrar no pré-escolar é a separação dos pais. Bowlby (1988) descreve este medo como parte integrante do instinto de apego da criança. Quando dizemos “volto em um instante”, estamos a dar à criança a certeza de que a separação é temporária, o que é fundamental para acalmar a ansiedade. Mais do que um simples “amo-te”, esta afirmação ajuda a criar uma sensação de segurança. Ao recordar à criança que vamos regressar, estamos a ajudá-la a interiorizar a ideia de que não será esquecida, e assim, sentir-se-á mais calma.

2. Faz uma despedida breve

É natural que a criança chore ou demonstre ansiedade na hora da despedida, mas prolongar este momento pode aumentar o seu desconforto. Winnicott (1987) defende que os pais, ao prolongarem os beijos e abraços, transmitem à criança sinais de insegurança. Esta ambivalência é interpretada pela criança como incerteza, aumentando a ansiedade. Por isso, as despedidas devem ser afetuosas, mas firmes e breves. Quando a criança percebe que os pais estão seguros e confiantes na sua decisão, tranquiliza-se mais rapidamente.



3. Quando a vais buscar, não o faças com pressa

É comum que as crianças saiam do colégio ansiosas ou até chorosas, mas isso faz parte do processo de adaptação. Wallon (2007) sugere que as crianças, após longos períodos de separação, precisam de tempo para processar as suas emoções. Em vez de apressar a saída, se possível, sugiro que os pais passem algum tempo nas imediações do colégio, brincando ou conversando com a criança. Isso ajuda a criança a associar a presença calma dos pais ao contexto escolar, reduzindo a ideia de que a escola é apenas um lugar de mal-estar.

4. Diz-lhe o quanto sentiste a sua falta durante o dia

As crianças, tal como os adultos, precisam sentir-se compreendidas nas suas emoções. Quando dizemos à criança que também sentimos a sua falta, estamos a validar os seus sentimentos, criando uma ligação mais forte entre nós. Winnicott(1987) sublinha a importância

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

01

12 Setembro de 2024

de os pais expressarem empatia durante os momentos de separação e reencontro. Ao dizer "também senti muito a tua falta", estamos a reforçar a ideia de que a separação é temporária e suportável, tanto para os pais como para a criança, ajudando-a a processar melhor a sua ansiedade.

5. Façam algo especial após a escola

Depois de um dia emocionalmente exigente, é importante proporcionar à criança uma experiência positiva. Vygotsky(1991) descreve o brincar e a socialização como essenciais para o desenvolvimento emocional e cognitivo. Ir ao parque ou comer um gelado juntos pode ser uma ótima forma de restaurar a conexão emocional que a criança sente ter perdido durante o dia. Além disso, momentos como estes ajudam a criança a perceber que a escola é apenas uma parte do seu dia e que, depois dela, há sempre algo bom à sua espera.

6. Banho juntos

Poucas atividades são tão eficazes na reparação emocional como o contato físico. Winnicott (1987) fala do conceito de "holding", onde o contacto físico e o carinho proporcionam uma sensação de segurança. Um banho juntos é uma ótima maneira de restabelecer esse vínculo após a separação. Para além de ser um momento divertido e relaxante, a proximidade física ajuda a dissipar os sentimentos de abandono que a criança possa ter sentido durante o dia.

7. Fazer o jogo do novelo

Uma das minhas atividades favoritas para reforçar o conceito de conexão emocional é o jogo do novelo. Inspirado pelas teorias de Vygotsky (1991) sobre o brincar, este jogo envolve a criança seguir a ponta de um fio de lã até encontrar um dos pais. Este jogo simples mas simbólico ajuda a criança a compreender que, mesmo quando não estamos visíveis, a ligação

entre nós permanece forte. É uma maneira divertida e eficaz de interiorizar a ideia de que estamos sempre conectados, mesmo quando separados.

Conclusão

A adaptação ao ensino pré-escolar é um desafio tanto para as crianças quanto para os pais, mas com paciência e estratégias adequadas, este processo pode ser facilitado. Ao integrar momentos de conexão emocional, confiança e segurança, os pais ajudam a criança a desenvolver uma relação saudável com o contexto escolar, minimizando o stress da separação e reforçando o vínculo familiar. Cada estratégia aqui apresentada é simples de implementar, mas tem um grande impacto na forma como a criança lida com as suas emoções e com o novo ambiente.



PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781

Bibliografia

- Bowlby, J. (1988). Apego e perda: Volume 1 - Apego. Imago Editora.
- Winnicott, D. W. (1987). Os bebês 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.