

TUDO PARA UM
REGRESSO às
AULAS SEGURO,
TRANQUILO E
FELIZ!

Guia Prático





O 5 Sentidos nasceu da missão de proporcionar uma resposta terapêutica qualificada e diferenciada na área da educação e da saúde.

É nosso objetivo de forma clara e cientificamente atualizada ajudar cada pessoa e cada família a ser mais equilibrada e feliz, construindo relações positivas e com sentido!



Tatiana Louro & Teresa Sousa
Coordenadoras 5 Sentidos

Sobre este Guia Prático

Este guia prático **destina-se a ajudar** todos os pais e mães **na preparação do regresso à vida escolar** dos seus filhos.

Tem como objetivo **dar a conhecer algumas estratégias práticas, simples,** mas **verdadeiramente eficazes** para que este **regresso** ocorra de **forma o mais tranquilamente possível.**

Índice

- Qual a melhor forma de fazer a transição escolar do jardim de infância para o 1º ano do 1º ciclo de escolaridade?
- Como fazer para a separação nas primeiras semanas ser fácil?
- Qual a melhor forma de motivar os pequenos?
- Como preparar o regresso às aulas?
- Quais as rotinas que funcionam...





01

Qual a melhor forma de fazer a transição escolar do jardim de infância para o 1º ano do 1º ciclo?

5_sentidos

A **transição do ensino pré-escolar para o 1º ciclo do ensino básico constitui-se uma das primeiras etapas fundamentais do processo de ensino-aprendizagem a que milhares de crianças estão sujeitas.**



A esta **transição coocorrem diversas outras mudanças**, ao nível do desenvolvimento (cognitivo, psicológico, socioemocional) destas crianças que se consideram como fundamentais para a construção e respetiva edificação de um desenvolvimento normal.



Assim, esta **transição deverá ser pensada, planeada e realizada tendo em conta o impacto** que poderá ter, precisamente, **nestes aspectos mais desenvolvimentais** que **irão ajudar a “moldar” a criança não somente em termos comportamentais**, como e, sobretudo, **em termos psicológicos e socioemocionais** ao longo da sua vida.



A transição do **ensino pré-escolar para o 1º ciclo do ensino básico** é um **processo altamente complexo**, que vai depender da **atuação e interação de diversos fatores de ordem individual** (como cada criança vê e experiencia esta transição), contextual, cultural e social, **onde se deve principiar o desenvolvimento de um conjunto alargado de competências** tendo em **vista a melhor preparação** das crianças para um **mundo cada vez mais socialmente e profissionalmente exigente**



Desta forma, e para que este **processo de transição** ocorra **da melhor forma possível**, deixamos aqui um **conjunto de estratégias** que poderá colocar **em prática** com **os mais pequenos**.





- Dar **especial atenção aos seus filhos**. Isto é, tentar **garantir que esta transição** ocorra de forma **o mais tranquila possível**, sem sobressaltos, ao **fornecer uma visão positiva da escola**;



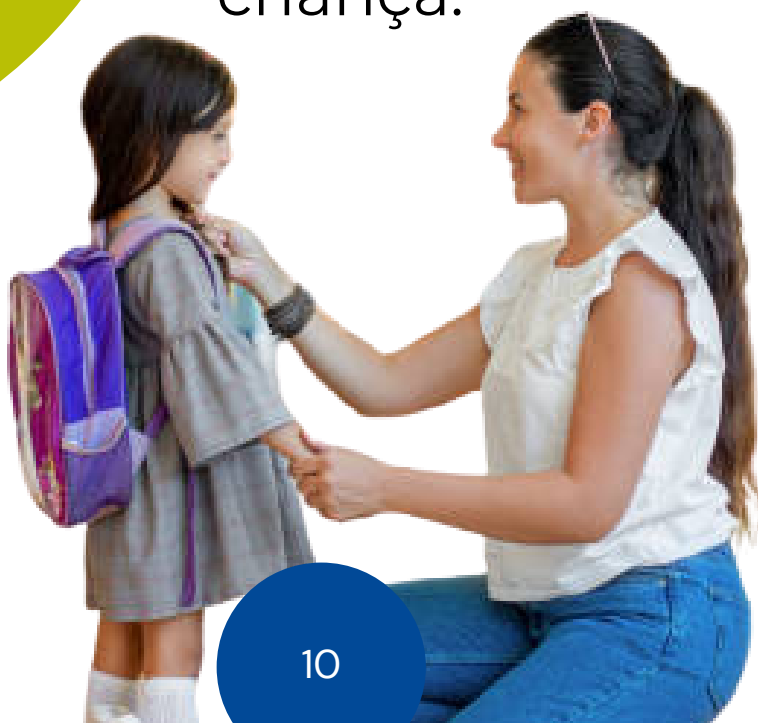


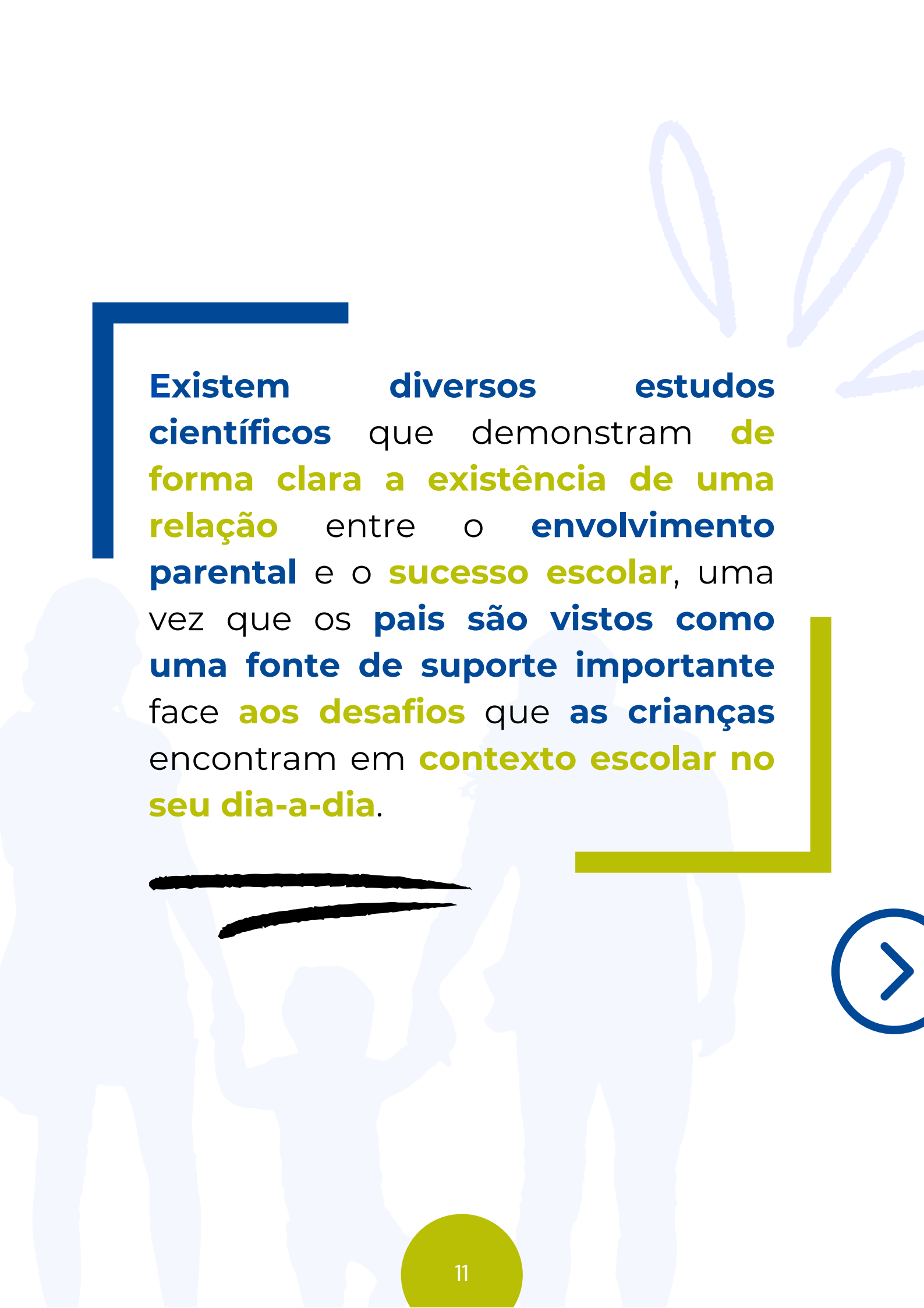
- Fazer com que a criança perceba **esta mudança** como uma **oportunidade para crescer, para aprender coisas novas, para conhecer novas crianças;**



3

3. Fazer **acontecer uma boa relação** entre **a escola** e **a família**. O **papel da família** nesta **transição** é fundamental, para a **segurança, conforto** e **sucesso escolar** da criança.



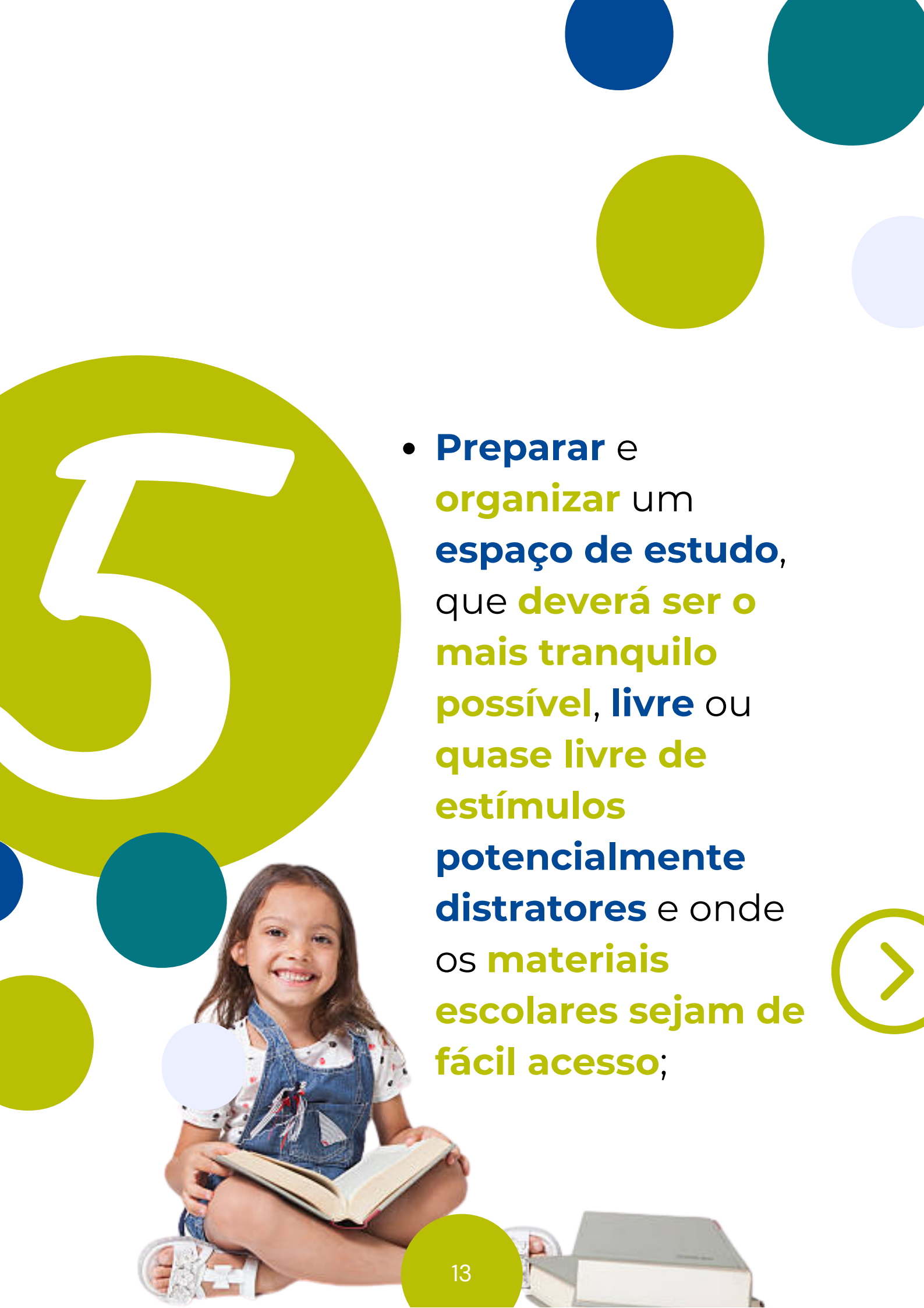



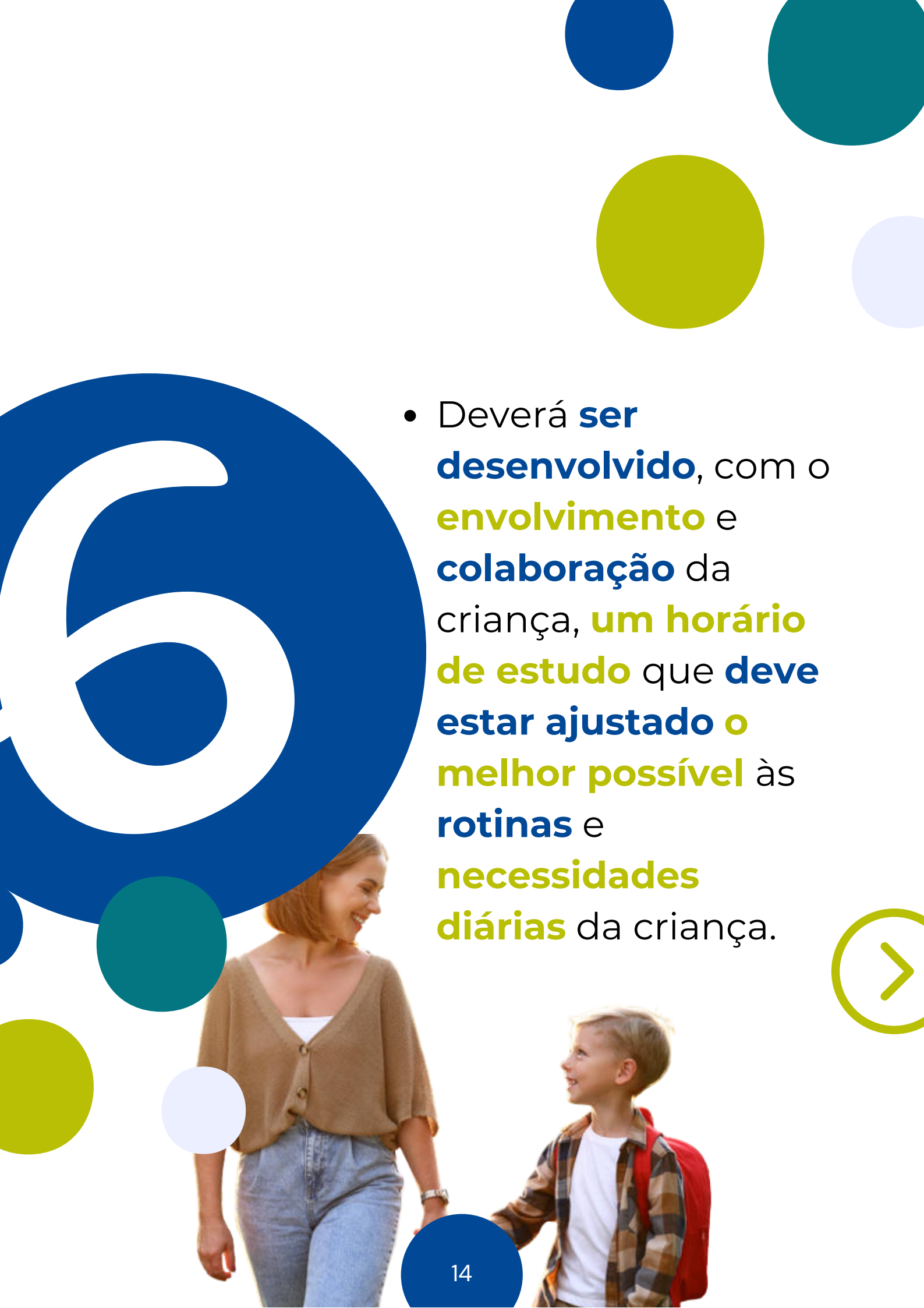


Existem diversos estudos científicos que demonstram **de forma clara a existência de uma relação** entre o **envolvimento parental** e o **sucesso escolar**, uma vez que os **pais são vistos como uma fonte de suporte importante** face **aos desafios** que **as crianças** encontram em **contexto escolar no seu dia-a-dia.**





- Ir **conhecer a escola nova** com **os mais pequenos**. Ao fazer isto, **estamos a ajudar** a que **os seus receios e ansiedade diminuam** ao familiarizar-se com **o novo espaço** que **irá frequentar**.



- 
- **Preparar** e **organizar** um **espaço de estudo**, que **deverá ser o mais tranquilo possível, livre** ou **quase livre de estímulos potencialmente distratores** e onde os **materiais escolares sejam de fácil acesso;**
- 

- 
- Deverá **ser desenvolvido**, com o **envolvimento** e **colaboração** da criança, **um horário de estudo** que **deve estar ajustado o melhor possível** às **rotinas** e **necessidades diárias** da criança.
- 
- 

- 
- **Reforçar positivamente**, seja através de **atitudes ou elogios**, os **esforços da criança**, ou seja, **a realização de trabalhos**, as **pequenas “conquistas”** no **seu percurso escolar**. Isto irá **ajudar a motivar intrinsecamente** a **criança para a escola** e para o estudo.
- 



Por isso.....

Criando + condições para o sucesso escolar e consequentemente, para o seu bem-estar psicológico.

Uma boa transição escolar



Confiança

Desenvolverem as suas potencialidades e a sua autoestima

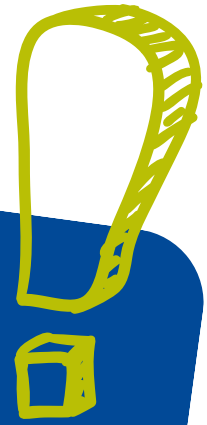
Serem + resilientes

Permite

Às crianças sentirem-se +



Não esquecer



COMUNICAR

É **fundamental perguntar** aos seus filhos...

- Como **correu o teu dia** na escola ?
- O que é que **aprendeste hoje** ?
- O que **gostaste mais de fazer** hoje?
- Fizeste **novos amigos** ?
- O que **comeste ao almoço** ?

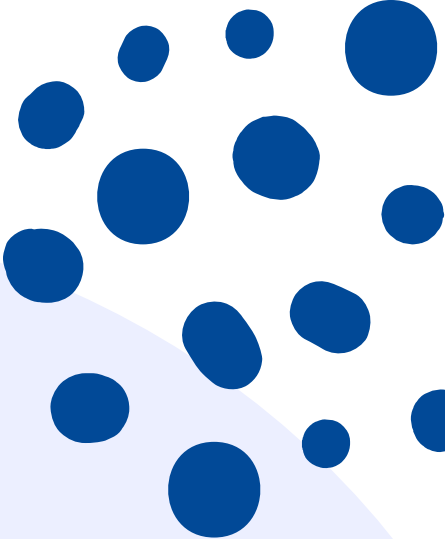





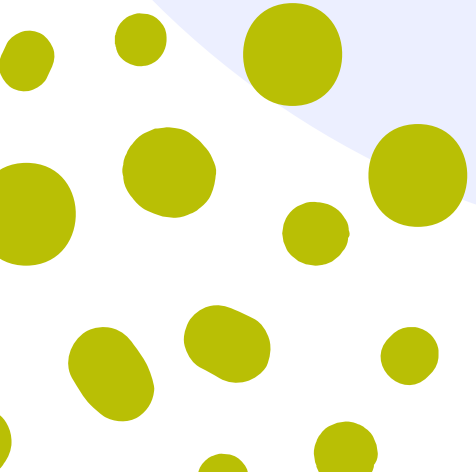
02

**Como fazer para a
separação nas primeiras
semanas ser fácil?**

5_sentidos



Sabemos que a **reentrada para a vida escolar**, depois de **um período de férias**, poderá ser bastante desafiante. **Muitas vezes surgem dúvidas, receios e alguma ansiedade**, sobretudo, **associada à separação em relação aos pais**. Neste sentido, iremos dar **algumas dicas de como ultrapassar esta dificuldade** que **as nossas crianças experienciam** nesta altura do ano.



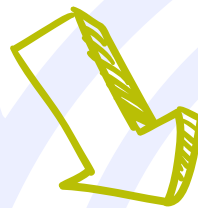
Então !

Para que a **separação gradual da criança aos pais** seja feita **com normalidade**, é preciso criar:



Rituais de Apresentação

Implicam a familiarização da criança aos poucos e poucos com os educadores e colegas, na presença das figuras de vinculação



Rituais de Despedida

Implicam o acompanhamento da criança por parte dos educadores e/ou dos auxiliares no momento de despedida dos pais

Rituais de Apresentação

Permite que a **criança ao seu ritmo possa explorar**, descobrir o **espaço envolvente**, como **se relacionar com os colegas** e **professores**, com **segurança** e **tranquilidade**.

A **durabilidade desta etapa** irá **depende das necessidades** de cada criança.



Rituais de Depedida

Esta etapa também terá **uma durabilidade variável**, na medida em que **cada criança reage de forma diferente à separação dos pais**, ainda que **momentânea**.

Não obstante, é importante lembrar à criança que:

- Esta **separação irá ser breve**, de **curta duração**;
- Que **vai estar em segurança**;
- Que **vai ter a oportunidade de estar e brincar com outras crianças**;
- Que **vai aprender coisas novas**.

Mas.....

**Mais importante que
tudo é...**

VALIDAR

**Os seus sentimentos,
receios, dúvidas..**



03

Qual a melhor forma de motivar os pequenos?

Encontrar o

MOTIVO

Qual é o **motivo** que está por de trás de **ir à escola** ?

A **aprendizagem**.... Poder **conhecer novas coisas**, **aprender mais** sobre um determinado assunto que o seu filho **quase domina**..

Poder **socializar e brincar com os seus colegas**. Quem sabe, **fazer novas amizades**, **inventar novas forma de brincar**, de **explorar o mundo dos sentidos**.

Colocar o motivo em

AÇÃO

Encontrar **as principais motivações** que **levam o seu filho/a a ir à escola** e ajudá-lo/a a pô-las **em ação**.

Comportamento gera **comportamento**.

Toda **a ação** irá ser **difícil de implementar**, até que **dados os primeiros passos** ela **se irá tornar num hábito**.

MOTIVACÃO

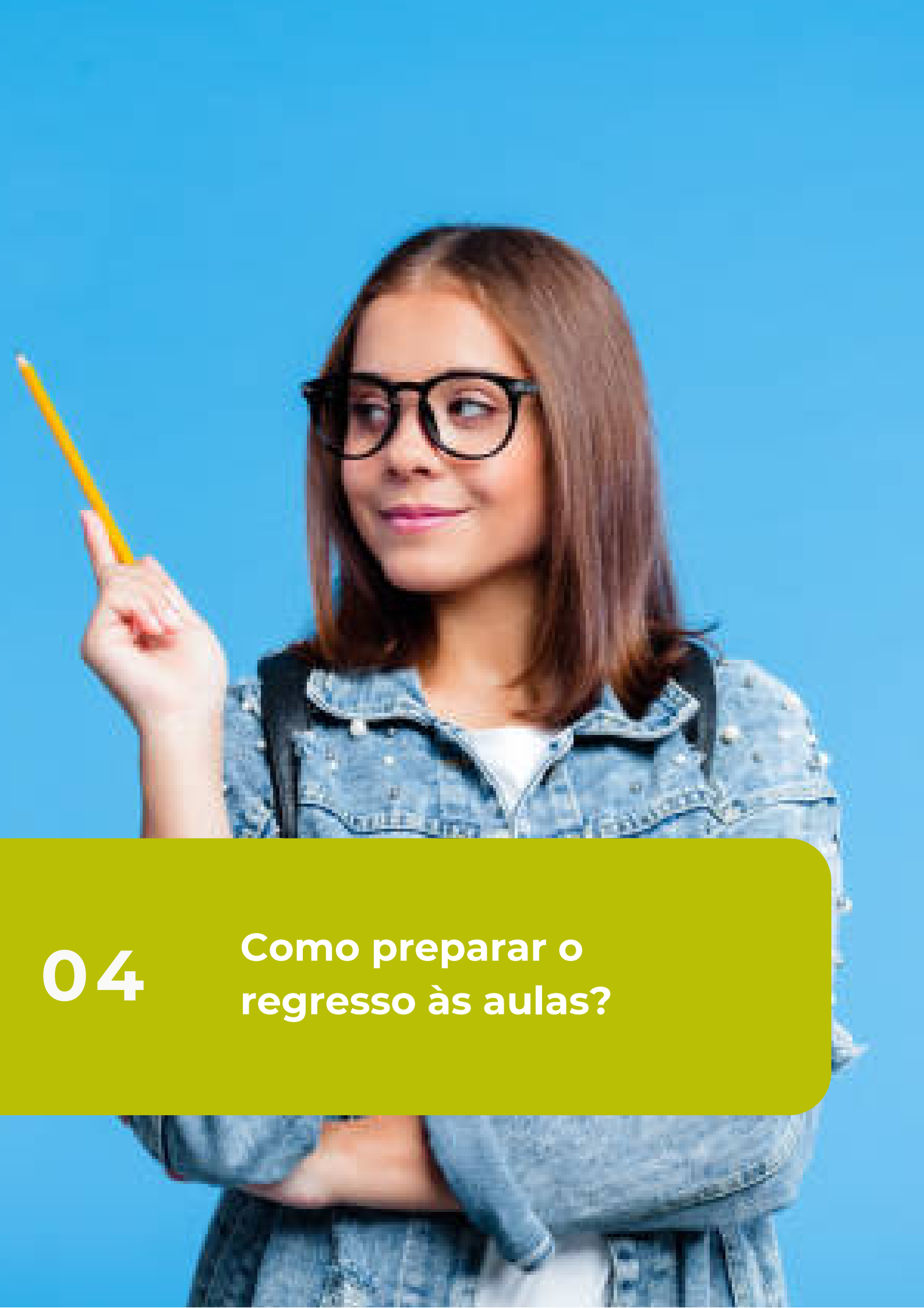
Se encontrarmos os **motivos** e os colocarmos em **prática**, iremos encontrar a **motivação**



ESTRATÉGIAS PARA GERAR MOTIVAÇÃO

Tente explorar com o seu filho/a:

- O que **o/a faz gostar menos** e **mais da escola**;
- Que **vantagens existem** em ir à escola;
- Nas coisas que o/a **fazem gostar menos** da escola, o **que poderá fazer para lidar com isso**. Que **soluções poderá colocar em prática** para **ultrapassar estas dificuldades**, esta(s) **situação(ões)** que o **faz gostar menos da escola**;
- Relembrar **todos os acontecimentos** ou **memórias positivas** que estão associadas à escola;



04

Como preparar o regresso às aulas?

Sabemos que o **regresso às aulas** é **uma altura do ano** que para **muitas crianças** poderá ser algo **bastante entusiasmante**, mas que para outras poderá ser **um fator de alguma angústia e ansiedade**.

Assim, e para que **este regresso às aulas** seja feito de forma o **mais natural possível**, iremos deixar algumas **sugestões de estratégias** a aplicar com os **mais pequenos** !



1

Fale com o seu filho do **regresso às aulas**, daquilo que é **esperado** e das **coisas fantásticas** que vai **conhecer** e **fazer**.



É importante que **sejam desde já restabelecidas as rotinas de alimentação e sono**. O conhecimento daquilo que **acontecerá no nosso dia** aumenta a **sensação de segurança** e **promove a colaboração** dos mais pequenos.





Envolva-os na **compra dos materiais escolares** e na **preparação das novas rotinas**. Isto irá **ajudar o seu filho/a** no sentido em que o **irá fazer sentir** que tem um **papel ativo**.



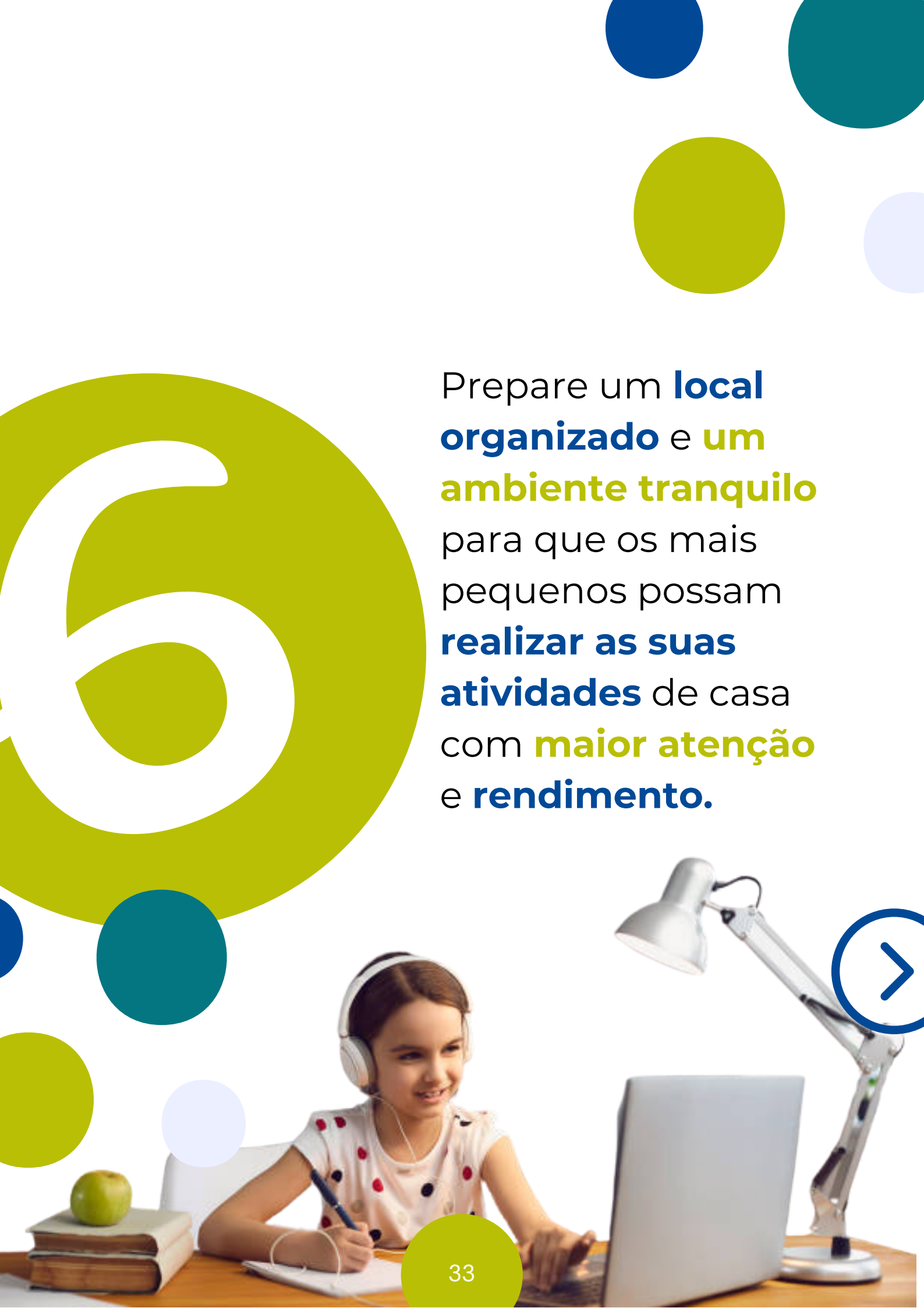
Façam o **percurso de casa à escola** e, se possível, **visitem as instalações**. O seu filho **ir-se-á sentir mais seguro nos primeiros dias** quando tudo ainda é novo.





A entrada na escola é **um momento tenso** para toda a família. **Evite transmitir essa ansiedade** ao seu filho e **acrescentar preocupações**, potencialmente desnecessárias.





Prepare um **local organizado** e um **ambiente tranquilo** para que os mais pequenos possam **realizar as suas atividades** de casa com **maior atenção** e **rendimento**.





Estudar é importante mas é igualmente importante **reservar tempo para as atividades lúdicas não estruturadas.** Aprende-se **muito a brincar.**

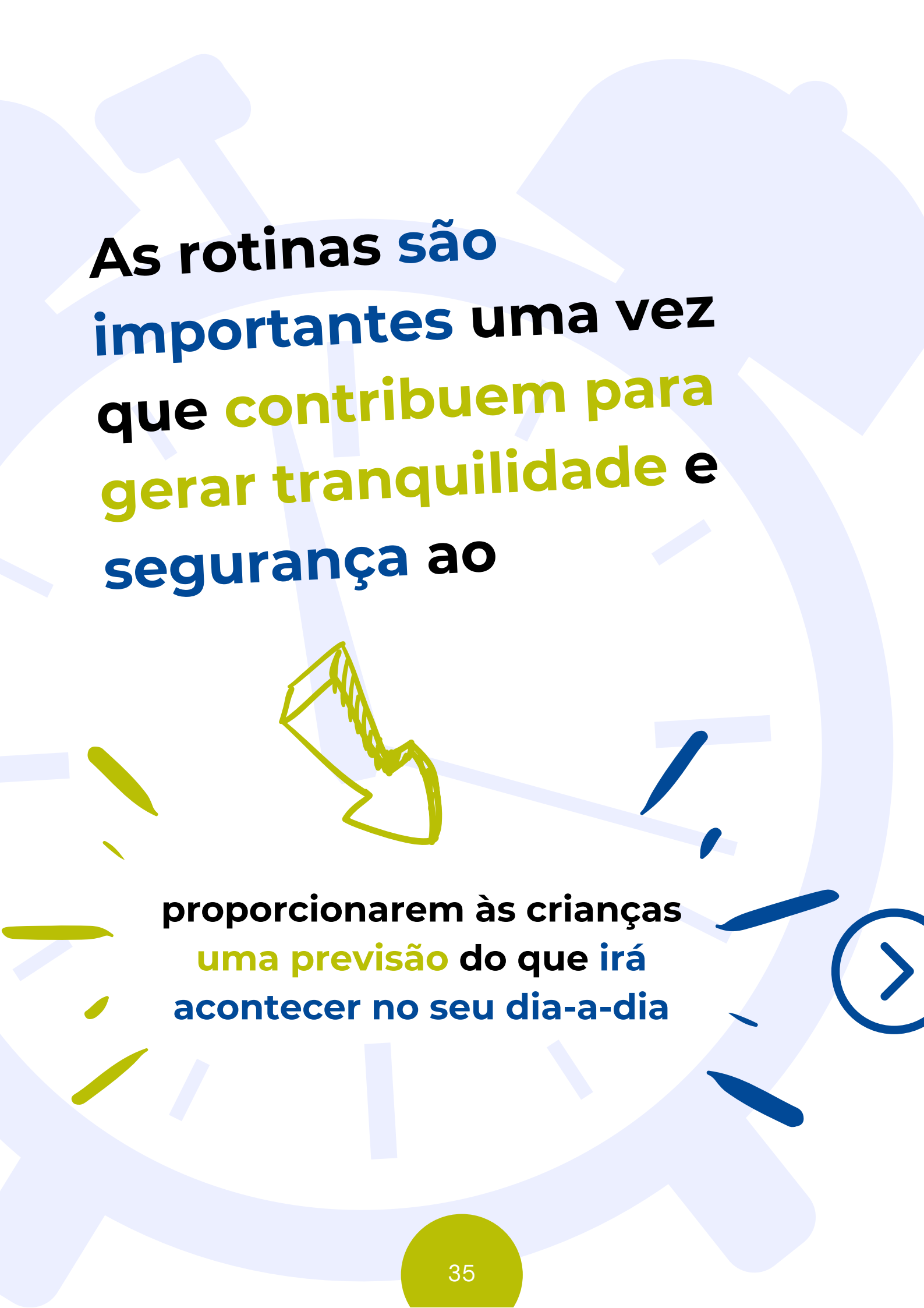




05

**Quais as rotinas que
funcionam...**

5_sentidos



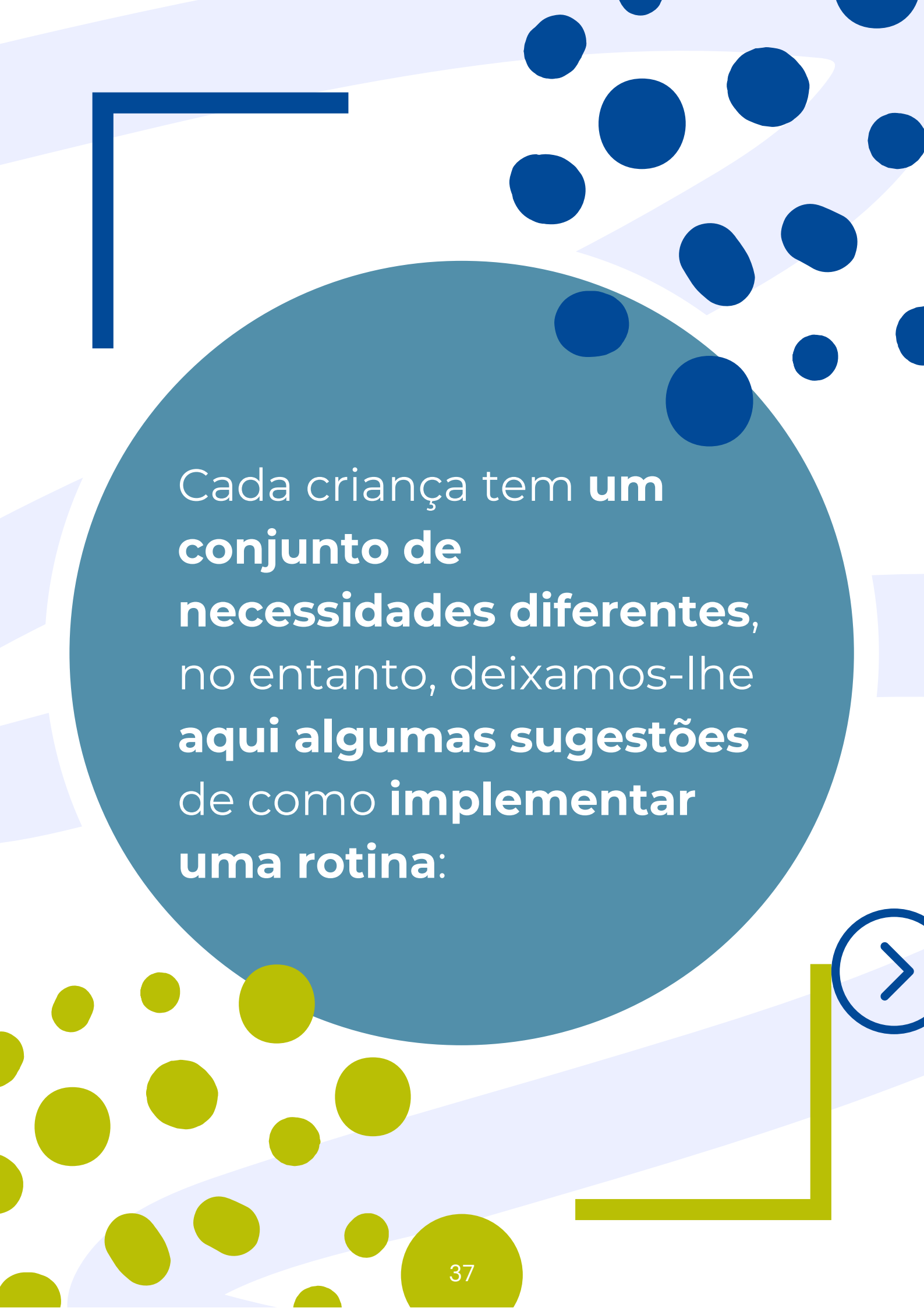
As rotinas são importantes uma vez que contribuem para gerar tranquilidade e segurança ao

proporcionarem às crianças uma previsão do que irá acontecer no seu dia-a-dia

**Assim, as
melhores
rotinas são
aquelas
que...**

**São ajustadas
às necessidades
das crianças**





Cada criança tem **um conjunto de necessidades diferentes**, no entanto, deixamos-lhe **aqui algumas sugestões de como implementar uma rotina:**

> Estabelecer um **horário fixo de deitar e levantar**;

Esta **estratégia assume-se de vital importância** uma vez que o **sono é um dos elementos-chave** para o **desenvolvimento cognitivo**. Também deverá ser **acompanhada por outras estratégias de higiene de sono** como:

- Manter o quarto o **mais escuro e arejado possível**, a **uma temperatura ambiente, sem a presença de dispositivos eletrónicos**;
- **Evitar** que o seu **filho beba bebidas estimulantes** como por exemplo, **café, a partir do final da tarde**, assim como, **fazer exercício físico**.



- **Evitar** ou **reduzir** o tempo de **utilização dos dispositivos eletrónicos** a partir do **final da tarde**. A **luz azul emitida por estes dispositivos** vai **influenciar o estado de sono-vigília** do seu filho, **mantendo-o acordado durante o período da noite**, que **deveria ser reservado** ao **ato de dormir** e não a um **estado de ativação**.



- **Planear e organizar as refeições diárias do seu filho/a.**, assim como a **roupa que irá utilizar em cada dia de escola**;
- Arranjar uma **agenda e definir quais são as tarefas que são + prioritárias** e as que são - **prioritárias em realizar**;
- **Apontar no calendário datas importantes**, seja de **testes**, seja de **consultas** ou **outros compromissos** em que a **criança tenha de estar presente**



- Evite a **acumulação de tarefas**. Tudo o que **puder fazer rápido**. **Pequenas tarefas**, que **levam menos de dez minutos** para **serem realizadas**, podem ser **adiantadas** para **evitar a procrastinação**.



- Permita-se **uns minutos antes de entrar em casa**, para que os **assuntos e desafios do trabalho não se misturem** com o **ambiente familiar!!**



- **Valorize e promova momentos de conexão em família.** Em relação a estes **momentos de conexão, na página seguinte** iremos deixar **9 dicas de como o fazer !**



Momentos de conexão em família. 9 Formas de como o fazer ?

1. Esteja **realmente presente**;
2. **Demonstre entusiasmo** quando o **vê e/ou quando ele lhe comunica algo importante**;
3. **Escute ativamente! Páre o que está a fazer e escute-o “com o corpo todo”**;
4. **Manifeste interesse por aquilo que ele faz**;
5. Demonstre **vontade em fazer coisas em conjunto!** Planeie e concretizem;
6. Partilhe **momentos de brincadeira**;



7. **Respeite-o**, assim **como deseja que ele o respeite a si**;

8. Promova a **sua autonomia e responsabilidade!** Contribua para a sua **capacidade de fazer coisas sozinho**;

9. **Desligue-se do que não é prioritário no momento presente e conecte-se.** Veja os resultados... serão poderosos.



Contactos:
geral@5sentidos.pt

Siga-nos!



Salvaguarda-se que as diferentes informações e estratégias contidas neste documento, são confidenciais, privilegiadas e apenas para uso específico. Não podem ser usadas, publicadas ou redistribuídas sem consentimento prévio por escrito.

