

## SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

### Jardim de Infância



#### Aos Pais/Encarregados de Educação:

Uma nova fase vai começar.... Tanta alegria e orgulho isso vos dá, mas certamente também vos traz alguma ansiedade. Todos esses sentimentos são normais face às mudanças e consequentes adaptações que naturalmente irão acontecer.

Confiem nos profissionais que vão receber as vossas crianças e calmamente preparem-nos.

Sugerimos algumas estratégias que vos poderão ser úteis:



- Transmitir uma **visão positiva** do Jardim de Infância, referindo que é um lugar seguro onde brincam, aprendem, fazem amigos...

- No final do dia, perguntar como correu o dia. Se não quiserem falar não insista, poderão fazê-lo

mais tarde. Sem grandes detalhes contar como foi o vosso dia. **Dando o exemplo** a criança também o poderá fazer.

- Nos primeiros dias, se houver possibilidade, diminuir o número de horas que a criança fica no Jardim de Infância, para ser uma **adaptação gradual**.

- Explicar **previamente** e com **clareza** as **novas rotinas** (horários...)



- A hora de deitar deve ser sempre a mesma (não fique preocupado se excepcionalmente não o fizer). Deve ser um momento calmo. Para a criança começar a perceber que é hora de ir **dormir**, podem ter como rotina arrumar os brinquedos em conjunto antes de ir deitar.

## SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO



- **Ajustar** o tempo de uso de ecrãs. Nas férias poderá ter havido mais liberdade, mas agora devem ajustar diminuindo o tempo de utilização.

- Disponibilizar tempo para fazer **atividades em conjunto** com as crianças (passear, ler um livro, brincar – jogos de tabuleiro, legos,

puzzles ou simplesmente jogos verbais como dizer nomes de frutos, alternadamente),

- Evite demonstrar a ansiedade que possa estar a sentir.

Se a criança o sentir **seguro**, também ficará tranquila.

Resista à tentação de voltar atrás quando a deixar.



### No dia antes...



**Deixar tudo pronto na noite anterior** pois vai libertar tempo da manhã seguinte. Verificar todas as roupas necessárias (a que vai vestir e as das atividades extracurriculares, se for o caso). Organizar a lancheira que a criança vai levar.

### No primeiro dia...

Sair de casa com antecedência para que possam chegar no horário adequado e ser uma experiência agradável para todos.

E que tal tirarem uma fotografia do primeiro dia? Afinal é uma data muito importante.



Cofinanciado por: