

EQUIPE TÉCNICO- PEDAGÓGICA
EM ENFERMEIRA ANÉSIA PINTO DO NASCIMENTO

EDUCAÇÃO
INFANTIL



**MÃE, EU POSSO
APRENDER A
GOSTAR DA ESCOLA!**

Como ajudar seu
pequeno a se adaptar à
nova rotina com
segurança e afeto?

criação:
GRAÇA SANTOS
ORIENTADORA EDUCACIONAL

CC BY 4.0

Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional

A IDEIA

Na noite de ontem, recebi algumas reclamações de mães, compartilhando as dificuldades e medos que seus filhos enfrentaram na adaptação escolar. Esse momento de escuta me fez perceber a urgência de uma ação que não apenas acolhesse, mas também orientasse mães e educadores durante esse processo tão sensível. Foi então que surgiu a ideia deste livreto, com a intenção pedagógica de guiar o **Acolhimento das crianças de forma consciente e estruturada, alinhada aos Campos de Experiência da Educação Infantil**. Com foco no desenvolvimento integral e nas necessidades emocionais e cognitivas das crianças, a proposta é de um Acolhimento afetivo que reforce o papel da Orientação Educacional nesse processo de transição. Ao fornecer estratégias práticas, busca-se oferecer segurança e empatia, permitindo que tanto as mães quanto os educadores possam apoiar as crianças com mais confiança, promovendo uma adaptação tranquila e rica em aprendizagem.

ORIENTADORA EDUCACIONAL
GRAÇA SANTOS



MAMÃE,

Eu sei que esse momento é novo para nós dois... Entrar na escola, ficar longe de você por algumas horinhas, conhecer pessoas diferentes... Dá um friozinho na barriga, né? Às vezes, sinto sua falta e choro, porque ainda estou aprendendo que a escola também pode ser um lugar seguro e divertido.

Mas olha, você pode me ajudar! Com carinho, paciência e algumas peculiaridades entre as pessoas, sei que posso aprender a gostar desse novo mundinho.

Esse livreto foi feito para nós! Aqui tem dicas para tornar essa separação mais tranquila e cheia de amor. Juntos, vamos descobrir que a escola pode ser um lugar especial, onde eu posso brincar, aprender e fazer novos amigos... E no final do dia, sempre voltarei para os seus braços!

Vamos nessa, mamãe?



PARA INÍCIO DE CONVERSA...

O desafio da adaptação escolar

Entrar na escola pela primeira vez é um grande marco na vida das crianças e também das mães. Se você está enfrentando esse momento e percebe que seu pequeno sente muita falta de você, chora ao se separar ou tem dificuldade em se adaptar, saiba que você não está sozinho.

Esse livreto foi criado para te ajudar a tornar esse processo mais tranquilo, respeitando o tempo e as emoções do seu filho. Com carinho, paciência e algumas estratégias, a ida à escola pode se tornar um momento feliz e esperado.



1 COMPREENDENDO O MUNDO DA CRIANÇA

O desafio da adaptação escolar

Baseamos esse conteúdo no primeiro campo de experiência da Educação Infantil, “O Eu, o Outro e, o Nós”, da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Esse campo ajuda a criança a desenvolver sua identidade, construir relações e se sentir segura em novos ambientes.

Nos próximos capítulos, você encontrará dicas práticas para fortalecer o vínculo com seu filho durante essa transição, ensiná-lo a lidar com a separação e tornar a experiência escolar mais positiva. Vamos juntas?



COMPREENDENDO O MUNDO DA CRIANÇA

O que significa a separação para uma criança de 2 e 3 anos?

Para um adulto, ficar longe de alguém por algumas horas pode parecer simples. Mas, para uma criança pequena, essa experiência pode ser intensa. Aos 2 e 3 anos, os pequenos ainda estão desenvolvendo uma noção de tempo e espaço. Isso significa que, quando você se afasta, eles podem se sentir como se fossem “para sempre”, pois ainda não compreendem que você vai voltar logo.



COMPREENDENDO O MUNDO DA CRIANÇA

O que significa a separação para uma criança de 2 e 3 anos?

Além disso, essa idade marca uma fase de forte apego aos pais, especialmente às mães. A presença materna representa segurança e conforto, então é natural que, ao se separar, a criança reaja com choro, resistência ou até medo.

A boa notícia é que a adaptação pode ser facilitada quando a criança se sente preparada e segura. Nas próximas páginas, vamos falar sobre como tornar essa experiência mais tranquila e acolhedora.

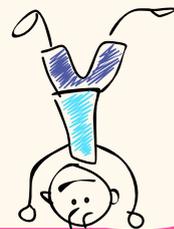


2º IMPACTO DA FALTA DE PREPARAÇÃO

Por que algumas crianças choram tanto?

Nem todas as crianças choram durante a adaptação escolar, mas aquelas que choram geralmente passaram por uma mudança repentina, sem um preparo gradual. Algumas razões para isso incluem:

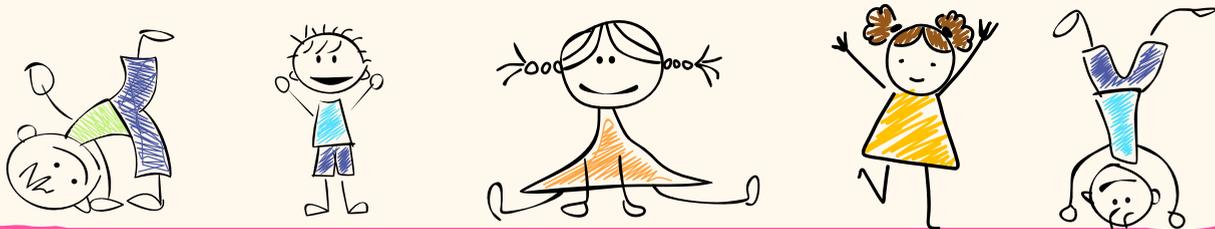
- ◆ Medo do desconhecido: Se a escola é um ambiente totalmente novo e a criança não teve tempo para se familiarizar, ela pode se sentir insegura.



O IMPACTO DA FALTA DE PREPARAÇÃO

Por que algumas crianças choram tanto?

- ◆ Ausência de rotinas claras: Crianças pequenas se sentem mais seguras quando sabem o que esperar. Mudanças abruptas podem gerar ansiedade.
- ◆ Insegurança dos pais: Se a mãe ou o pai demonstram medo ou culpa ao se despedir, a criança percebe e pode reagir com mais choro e resistência.



O IMPACTO DA FALTA DE PREPARAÇÃO

Por que algumas crianças choram tanto?

◆ Falta de experiências anteriores de separação: Crianças que nunca ficaram longe da mãe ou do cuidador principal por períodos mais longos podem ter mais dificuldade nesse processo.

Mas fique tranquila! Com algumas estratégias simples e eficazes, a adaptação pode se tornar um processo mais leve e positivo.



3 ESTRATÉGIAS PARA UM DESAPEGO SAUDÁVEL

Pequenos passos fazem toda a diferença

Preparar uma criança para a escola antes do primeiro dia pode evitar muitas dificuldades. Algumas dicas para facilitar essa transição:

◆ Fale sobre a escola de forma positiva

Mostre alegria e entusiasmo ao falar sobre a escola. Conte histórias sobre o que acontece lá: “Você vai brincar, cantar, fazer novos amigos e aprender coisas incríveis!”.



ESTRATÉGIAS PARA UM DESAPEGO SAUDÁVEL

Pequenos passos fazem toda a diferença

- ◆ Leia livros sobre adaptação escolar

Histórias infantis são uma ótima maneira de ajudar a criança a entender essa nova fase. Escolha livros que falem sobre o primeiro dia de aula e a separação da mamãe de forma leve e acolhedora. Isso pode tornar a experiência mais familiar e menos assustadora.



ESTRATÉGIAS PARA UM DESAPEGO SAUDÁVEL

Pequenos passos fazem toda a diferença

◆ Brinque de "faz de conta"

Transforme a adaptação em uma brincadeira! Finja que vocês estão indo para a escola em casa. Use bonecos ou bichinhos de pelúcia para representar a despedida e o reencontro, incentivando a criança a expressar seus sentimentos de forma lúdica.



ESTRATÉGIAS PARA UM DESAPEGO SAUDÁVEL

Pequenos passos fazem toda a diferença

- ◆ Visite a escola antes do primeiro dia

Se for possível, leve seu filho para conhecer a escola antes das aulas começarem. Apresente os professores, explore a sala de aula e o parquinho. Familiarizar-se com o ambiente com você por perto traz mais segurança e confiança para o grande dia.



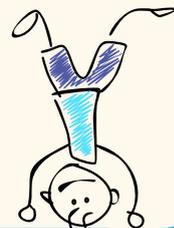
ESTRATÉGIAS PARA UM DESAPEGO SAUDÁVEL

Pequenos passos fazem toda a diferença

- ◆ Pratique pequenas separações

Antes das aulas, acostume seu filho com pequenas separações, deixando-o com avós, tios ou amigos por curtos períodos e aumentando gradualmente. Isso reforça que você sempre volta.

Se as aulas já iniciaram, continue praticando! Despedidas seguras e afetuosas no dia a dia tornam a adaptação mais tranquila.



4 CRIANDO UM RITUAL DE DESPEDIDA

Como tornar a separação mais tranquila?

A despedida pode ser um momento desafiador, mas um ritual especial pode ajudar a criança a se sentir mais segura. Algumas ideias incluem:

- ◆ Um beijo ou abraço especial

Crie um gesto único para a despedida, como um beijo mágico ou um toque de mãos especial.



CRIANDO UM RITUAL DE DESPEDIDA

Como tornar a separação mais tranquila?

- ◆ Uma música curta

Cante uma pequena música antes de se despedir, algo como: “A mamãe vai trabalhar, mas depois vem te buscar!”.

- ◆ Tchau na porta

Deixe a criança com a professora e saia com tranquilidade, sem prolongar a despedida.



CRIANDO UM RITUAL DE DESPEDIDA

Como tornar a separação mais tranquila?

- ◆ A despedida deve ser firme e confiante

Evite frases como “Se você chorar, eu volto”, pois isso reforça a insegurança. Diga com carinho: “A mamãe volta logo! Você vai se divertir muito e aprender coisas novas, e eu estarei aqui quando o dia terminar.” Isso ajuda a criança a sentir confiança em sua volta.



CRIANDO UM RITUAL DE DESPEDIDA

Como tornar a separação mais tranquila?

◆ Promessa de retorno

Diga sempre que você voltará em determinado momento do dia, como “A mamãe vem te pegar depois do almoço” ou “Eu volto logo, no final da tarde”. Isso cria uma sensação de previsibilidade que diminui a angústia da criança.



5

COMO A ESCOLA PODE AJUDAR

O papel da instituição na adaptação

- ◆ Professores acolhedores

Educadores empáticos fazem toda a diferença! Dar à criança um sorriso, conversar com calma e envolvê-la em atividades lúdicas ajuda a criar um vínculo de confiança e segurança.



COMO A ESCOLA PODE AJUDAR

O papel da instituição na adaptação

- ◆ Ambientes afetivos e estimulantes

Um espaço acolhedor, seguro e repleto de materiais que despertem a curiosidade facilitam a adaptação.

Quando uma criança se sente bem no ambiente escolar, ela ganha mais confiança para explorar e aprender.



6 LIDANDO COM O CHORO E A ANSIEDADE

Como reagir quando a criança chora na entrada da escola?

Quando uma criança se sente bem no ambiente escolar, ela ganha mais confiança para explorar e aprender.

- ◆ Mantenha a tranquilidade e a firmeza

Respire fundo e mantenha uma atitude serena. Evite voltar para consolá-la imediatamente, pois isso pode estimular a ansiedade. A despedida faz parte do processo, e com o tempo, ela se torna mais tranquila.



LIDANDO COM O CHORO E A ANSIEDADE

Como reagir quando a criança chora na entrada da escola?

- ◆ Confie na equipe da escola

Os professores estão preparados para acolher a criança e ajudá-la a se sentir segura. Saber que seu filho está em boas mãos também ajuda a reduzir sua própria ansiedade.



LIDANDO COM O CHORO E A ANSIEDADE

Como reagir quando a criança chora na entrada da escola?

- ◆ Ofereça um objeto de conforto

Um brinquedo favorito, um paninho ou até um acessório seu pode trazer segurança e ajudar na adaptação.

Pequenos gestos fazem grande diferença.



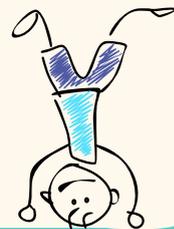
7 A COMUNICAÇÃO AFETIVA COM A CRIANÇA

Como fortalecer a confiança antes e depois da escola

Após a escola, é importante criar um ambiente de acolhimento em casa, permitindo que a criança expresse suas emoções. Aqui estão algumas maneiras de fortalecer a confiança e o vínculo afetivo:

- ◆ Converse sobre o dia dela

Pergunte de forma leve e positiva como foi o dia na escola. Ao invés de perguntar diretamente “Você chorou?”, pergunte “O que você mais gostou de fazer hoje?”. Isso ajuda a criança a se concentrar nas coisas boas e a se expressar.



A COMUNICAÇÃO AFETIVA COM A CRIANÇA

Como fortalecer a confiança antes e depois da escola

- ◆ Valide os sentimentos

Demonstre empatia ao respeito pelas emoções da criança. Se ela disser que sentiu medo ou saudade, acolha com frases como: "Eu entendo, é difícil ficar longe de quem a gente ama. Mas você foi muito corajoso(a)! E ver que, no final, a mamãe sempre volta e tudo fica bem?" Isso ajuda a se sentir seguro e informado.



A COMUNICAÇÃO AFETIVA COM A CRIANÇA

Como fortalecer a confiança antes e depois da escola

- ◆ Reforçar comportamentos positivos

Elogie sempre os pequenos avanços. Se ela foi para a escola sem chorar por alguns minutos ou passou mais tempo brincando com os coleguinhas, valorize essas conquistas. Isso cria um ciclo positivo de reforço e confiança.



9 A IMPORTÂNCIA DO TEMPO E DA PACIÊNCIA

Cada criança tem seu próprio ritmo de adaptação

A adaptação escolar não acontece da noite para o dia, e isso é completamente normal. Cada criança tem seu próprio ritmo de desenvolvimento e enfrentamento da separação. Alguns podem se adaptar rapidamente, enquanto outros levarão mais tempo. O importante é que as mães e os pais se lembrem de que é um processo gradual.



A IMPORTÂNCIA DO TEMPO E DA PACIÊNCIA

Cada criança tem seu próprio ritmo de adaptação

- ◆ O tempo é fundamental

Se você perceber que a criança ainda está com dificuldades, não se apresse. Esse processo pode levar dias ou até semanas, e é natural que uma criança precise de tempo para se sentir confortável na escola.

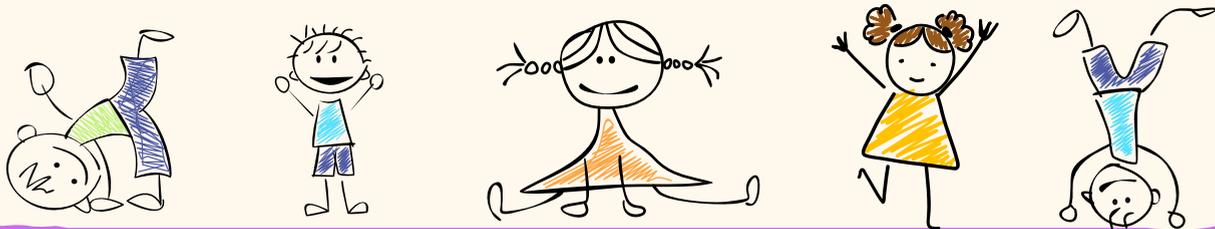


A IMPORTÂNCIA DO TEMPO E DA PACIÊNCIA

Cada criança tem seu próprio ritmo de adaptação

- ◆ Respeite os sinais da criança

Observe se a criança apresenta sinais de ansiedade ou estresse e adapte o processo conforme necessário. Se o choro persistir por um período longo, converse com a equipe pedagógica da escola para que juntos encontrem soluções adequadas.

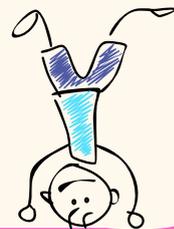


10

PARA REFLETIR

O que seu amor pode fazer pela adaptação escolar

A adaptação à escola é um grande momento de transformação para a criança e os pais. O choro e o medo da separação são sinais de que seu filho está em um processo de amadurecimento. Com amor, paciência e apoio, ele superará essas dificuldades e se sentirá mais seguro, aprendendo a lidar com suas emoções e aproveitando as novas experiências.

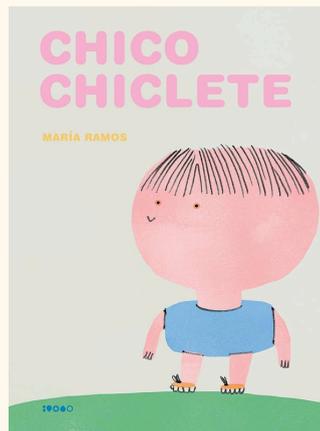
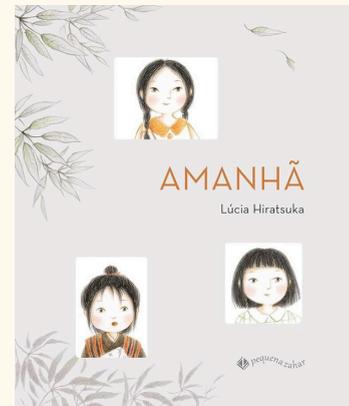
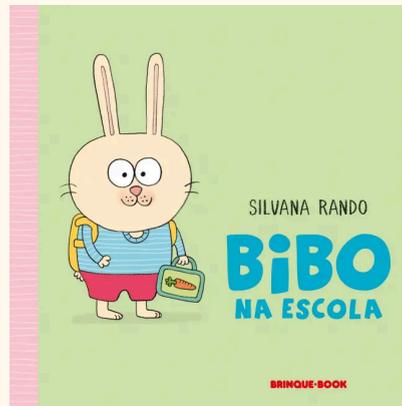
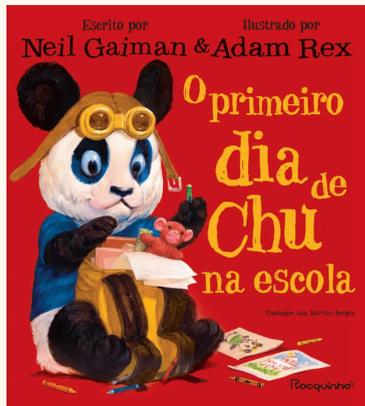


OUTRO RECADINHO PARA MAMÃE

"Mamãe, eu sei que a adaptação é difícil, mas a cada dia eu fico mais forte. Mesmo quando choro ou fico com medo, eu sei que é só um momento e que você sempre vai voltar para mim. Seu amor e carinho me fazem sentir seguro, e eu confio em você. Com o tempo, eu vou aprender a amar a escola, a fazer amigos e me divertir aprendendo. Obrigado por me ajudar a crescer!"



PARA QUEM QUER SABER MAIS SOBRE ADAPTAÇÃO



Equipe Técnica Pedagógica
EM Enfermeira Anésia Pinto do Nascimento



Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional

**MÃE, EU POSSO APRENDER A GOSTAR DA ESCOLA!
ESTÁ LICENCIADO SOB CC BY-NC-SA 4.0© 2 POR GRAÇA SANTOS**

