

Guia de adaptação escolar

Apoiando seu filho
nessa nova jornada

A vida escolar é um dos primeiros grandes desafios que a criança enfrenta, saindo da sua zona de conforto.

Para ajudar nesse desafio, Nestlé Baby&me preparou um guia para tornar o processo de adaptação escolar mais leve e tranquilo.

Vem ver! →

É nesse momento que podem surgir
muitas preocupações dos pais:

Será que vai sentir
saudades?

Como a minha
filha vai lidar com
a escola?

Como ela vai
se sentir?



Escolhendo a escola



Este é o primeiro passo

Escolher uma instituição para matricular a criança pode ser uma escolha difícil, até porque este vai ser o lugar onde ela passará boa parte do tempo no dia a dia.

Quanto mais confiança os pais tiverem na escola, mais fácil pode ser a adaptação da criança.

Antes de bater o martelo:



1

Dê preferência por uma **escola mais próxima de casa** ou que seja de **fácil acesso para os pais** em casos de emergências.

2

Confira a infraestrutura do espaço: se é amplo, se as instalações estão em bom estado e se é segura.

3

Converse com os coordenadores e conheça a **visão pedagógica** adotada pela instituição e como funciona a **rotina escolar**.

4

Busque saber se os **valores** dela estão **alinhados com os da família**.

Matrícula feita, aulas quase começando, como preparar a criança para essa mudança?

preparando o terreno

A mãe e o pai podem começar esse processo antes mesmo do início do ano letivo.



Converse com a criança e explique o que é a escola e por que ela está indo para lá



Use imagens e vídeos que possam facilitar a compreensão do pequeno



Reserve um dia para levar a criança até a escola, para que ela conheça a instituição e se familiarize com o novo ambiente



Incentive aos poucos a criança a se adaptar aos novos horários, acordando-a mais cedo e fazendo com que se alimente em horários semelhantes aos do recreio, por exemplo

Com previsibilidade, a criança não é pega de surpresa pela mudança de rotina e pode entender melhor!

Chegou a hora de ir para a escola.

E AGORA?



Enfim, o grande momento chegou: as aulas começaram. **Os primeiros dias podem ser mais difíceis**, seja pela **distância dos pais** ou pelo **convívio com novos amiguinhos**.

Os pais podem incentivar novos hábitos que vão ajudar a tornar esse processo mais tranquilo para a criança

Estimular a convivência da criança com outras crianças, como vizinhos, parentes e colegas do parquinho, por exemplo



Convidar a fazer atividades que incentivem a criança a compartilhar seus pertences, como comida e brinquedos, com outras pessoas



Conversar com o pequeno e mostrar que nem sempre é possível fazer o que quer, na hora que quiser. É preciso respeitar o momento da brincadeira e o momento das atividades escolares



Instigar a curiosidade da criança mostrando o quanto ela vai aprender durante a escola e como isso pode ser legal



Deixar que o seu filho leve algo que o faça lembrar de casa, como um brinquedo, uma toalha ou um bichinho de pelúcia. O “cheirinho” de casa pode lhe passar mais tranquilidade

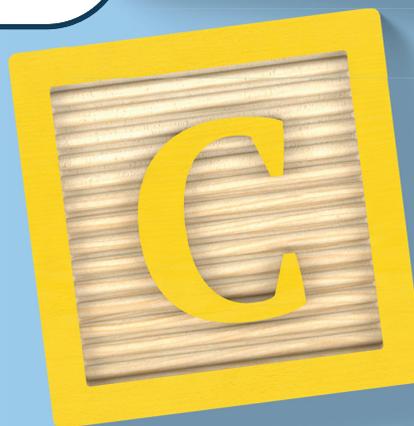
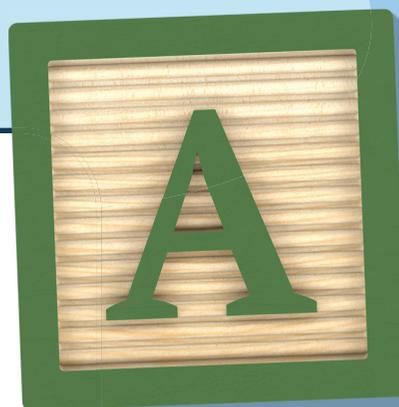


Mudando de escola

Como se adaptar?

Às vezes, a criança já está na vida escolar, se acostumou com a rotina da escola, mas, por algum motivo, precisa mudar de instituição.

Novamente, a criança vai precisar passar por um processo de adaptação, com novos amiguinhos, novos professores, novas metodologias, o que pode ser muito estressante para ela.



Como ajudar o pequeno nesse momento?

O primeiro passo começa em casa, com uma conversa.

Explique para a criança o motivo da mudança e a conforte, mostrando que a nova escola também pode ser legal e que os pais estarão apoiando-a sempre. Assim, a criança pode se preparar e se sentir mais segura para o novo desafio.

Algumas práticas também podem ajudar na mudança de escola, como:



Levar a criança para conhecer a nova escola antes do início das aulas, para que ela conheça o novo espaço. Se a criança for grandinha, é interessante deixar que ela ajude na escolha da instituição.



Criar o hábito de conversar sempre sobre a sua rotina: como estão as aulas, se ela está fazendo amizades, como é a sua relação com os professores.



Incentivar a criança a participar de atividades extracurriculares, para que ela se enturme ainda mais com a galerinha e tenha mais contato com o espaço escolar.



Estimular o contato da criança com os amigos da antiga escola, pode ser fazendo um passeio, ou passando o dia brincando em casa. Esse contato ajuda a criança a se sentir mais confiante para ser sociável na nova instituição.

Essas dicas valem também para a mudança de um curso de idiomas, de escolinha de futebol ou de outra atividade que a criança faz.

preparando os pais

Pensa que só a criança sente as mudanças com o início da vida escolar? **Nada disso! Os pais também precisam se atentar aos novos hábitos** que precisam ser adotados com a ida das crianças para a escola.

- 1** Pergunte sempre para a criança como foi o dia na escola, mas sem forçá-la! Dessa forma, vocês fortalecem a confiança e a comunicação entre pais e filhos
- 2** Evite agendar muitas atividades durante a semana, para não sobrecarregar o pequeno
- 3** Mostre para a criança que vocês estão disponíveis para ajudá-la nas tarefas da escola e no seu aprendizado
- 4** Converse com professores e coordenadores e busque saber mais sobre o desenvolvimento do seu filho



Veja essa lista com pontos importantes para não esquecer:

- 5** Faça amizade com outros pais e mães dos coleguinhas de classe. Uma rede de apoio próxima ajuda a ficar por dentro do que acontece na escola
- 6** Seja compreensivo(a) com mudanças de comportamento, como birra ou falta de vontade de ir para a escola. Converse com a criança, ofereça acolhimento e reserve um tempinho para ela descansar.
- 7** Transmita confiança e tranquilidade, mostrando que estará com a criança para o que ela precisar



Para o começo da vida escolar,
é preciso paciência, conversa e

MUITO AMOR

Este é só um dos vários desafios e
experiências incríveis pelos quais o pequeno
passará ao longo da vida!

Expediente:

Redação: Clarissa Almeida

Supervisão de conteúdo: Carine Leal

Direção de arte: Caio Moreno

Gerenciamento do projeto: Nataly Leite

Validação final: Raissa Blanco

Nestlé
Baby & me