

## Como ajudar os filhos na fase de adaptação escolar?

O ano inicia e com ele volta a rotina. Os filhos retonam à escola e os pais retornam ao acompanhamento escolar. Normalmente é assim, ano novo, vida nova, muitas promessas, nova série, amigos e professores novos. Como ajudar os filhos nessa etapa tão delicada que é a adaptação e o que é esperado nessa fase?

É comum os filhos sentirem aquele friozinho na barriga, uma certa ansiedade em ter que lidar com o novo. São muitas as expectativas. São muitas dúvidas e o medo de não conseguir se adaptar. Será que vou conquistar novos amigos? Será que vou encontrar os meus amigos? Quem serão meus professores? Será que vou conseguir acompanhar a turma? Enfim, todos esses questionamentos marcam o dia-a-dia dos nossos educandos no início do ano letivo.

Para as crianças que ingressam pela primeira vez na escola, enfrentar o novo, sempre é muito difícil, mas nada que a paciência em esperar o tempo certo da adaptação aliada à experiência dos profissionais não sejam capazes de fazer com que tudo se ajuste com o tempo.

Seguem algumas **dicas** de como os pais devem lidar com a fase de adaptação:

1. **Mostre-se confiante** e encoraje seu (sua) filho (a) a enfrentar o novo, ele (ela) se sentirá mais seguro (a).
2. **Fale** do ambiente escolar e dos professores **de maneira positiva** para que seu (sua) filho (a) possa criar com a escola uma relação de confiança.
3. Ajude seu (sua) filho (a) a entrar aos poucos na rotina escolar, **regule os horários de alimentação e de sono**.
4. **Organize** junto com seu (sua) filho (a) um **cronograma de estudo**, isso ajudará a criar uma rotina de estudo e conseqüentemente, um hábito saudável.
5. **Ofereça** ao (a) seu (sua) filho (a) **acompanhamento escolar sistemático**, ele (ela) precisa contar sempre com seu apoio, sua atenção e seu cuidado.

Para que a adaptação seja rápida e tranquila é fundamental que os pais confiem no trabalho desenvolvido pela escola e pelos profissionais que ali estão. É preciso transmitir confiança aos filhos e ter atitudes firmes e coerentes, numa relação de parceria com a escola.

Psicóloga escolar: Ana Cristina Costa.

Sites consultados:

<https://www.youtube.com/watch?v=O82bN7GuO20>  
<https://www.youtube.com/watch?v=A-NMWCKmMQs>