

Bem-vindo à escola!

Começar a escola é o início de uma grande viagem para o seu filho.

Algumas dicas para o ajudar a preparar-se.



APOIO EMOCIONAL

Um desenvolvimento afetivo adequado ajuda as crianças a desenvolverem a sua autoconfiança.

- Estabelecer limites para as crianças faz com que se sintam seguras; saber dizer «não» dá-lhes segurança.
- Ensiná-las a lidar com a frustração.
- Incentivar a criança a falar e a reconhecer as suas emoções (alegria, tristeza, medo, raiva, etc.), as suas necessidades e os seus desejos.
- Favorecer o contacto com crianças da mesma idade (parque infantil, piscina, creche, etc.).
- Conversar com o seu filho sobre o decorrer do dia, para lhe dar uma ideia do que o rodeia, falar com ele sobre as suas atividades e evocar recordações.
- Prepará-lo para a separação.
- Fazer o trajeto para a escola e brincar no recreio para se habituar ao ambiente.
- Cumprir os compromissos.

A LINGUAGEM

A linguagem é um elemento-chave da socialização.

- Aproveite todas as situações do quotidiano para falar com a criança, mesmo que a linguagem ainda não tenha sido adquirida.
- Encoraje-a a contar uma história quando ela lhe explicar uma situação.
- Se ela cometer erros de vocabulário, reformule a palavra ou a frase corretamente sem lhe pedir que a repita.
- Leia ou conte-lhe histórias na sua língua materna; frequente a biblioteca.
- Deixar de usar chupetas. O uso de chupeta pode provocar defeitos na fala.



ATIVIDADES

Os jogos e o movimento são as melhores formas de aprender.

- Jogar jogos de mesa com a criança (jogo da memória, dominó, loto, jogos de cartas, jogos de dados, etc.); frequentar a biblioteca de jogos.
- Convidar a criança a brincar (puzzles, colorir, jogos de construção, etc.).
- Favorecer as brincadeiras livres (sem regras específicas) e as brincadeiras de faz-de-conta (brincar à dona de casa, ao vendedor, ao cabeleireiro, etc.).
- Ensiná-lo a manejar tesouras, canetas de feltro, pequenos objetos fazendo bricolage, plasticina, etc.
- Incentivar atividades que lhe permitam deslocar-se dentro de casa e, sobretudo, ao ar livre, sempre que possível.



AUTONOMIA

Durante as atividades, as crianças devem ser encorajadas a tentar, a cometer erros e a tentar de novo. Ficarão muito orgulhosas por isso.

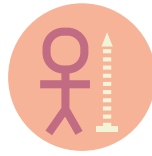
- Ensine a criança a vestir-se e a calçar-se sozinha.
- Torná-la responsável pelos seus próprios pertences (carregar o saco, arrumar os brinquedos, preparar o lanche, etc.).
- Ensinar a criança a assoar o nariz e a ir à casa de banho sozinha.
- Felicitá-la pelos seus progressos.



COMPETÊNCIAS SOCIAIS

As competências sociais são definidas como comportamentos específicos que permitem interações eficazes e adequadas em diferentes contextos.

- Orientar a criança a desenvolver competências para que esta saiba tolerar prazos (esperar, aguardar a sua vez, controlar o tempo), interromper gestos inadequados (obedecer) e acalmar-se.
- Incentivá-la a entrar em contato com outras crianças.
- Ajudá-la a encontrar e adotar uma solução diante de uma situação problemática.



ALIMENTAÇÃO

As refeições são muito mais do que uma mera ocasião para comer; são um momento de socialização e de desenvolvimento da sua autonomia.

- Privilegie uma alimentação variada e equilibrada.
- Tomar o pequeno-almoço de manhã antes da escola ou lanche à hora do recreio.
- Evitar os alimentos açucarados; em relação às bebidas, preferir beber água.
- Comer em conjunto à mesa familiar, sem ecrãs.
- Beber pelo copo em vez de beber pelo biberão.



O SONO

Nesta idade, as crianças precisam de 10 a 12 horas de sono por noite, para garantir uma boa recuperação e reduzir os efeitos do stress. Dormir bem ajuda o seu filho a lembrar-se melhor das coisas e reforça o sistema imunitário.

- Crie uma rotina para ajudar o seu filho a adormecer.
- Estabeleça horários fixos para se levantar, comer e ir para a cama.
- Antecipe o despertar para poder começar bem o dia.



ECRÃS

As crianças são sensíveis à utilização de ecrãs. Os bons hábitos aprendem-se cedo. Smartphones, tablets, computadores e consolas de jogos não são adequados para crianças pequenas. A utilização excessiva de ecrãs tem efeitos graves no desenvolvimento das crianças (dependência, problemas visuais, atraso na linguagem, dificuldades de concentração, etc.).

- Estabeleça regras bem claras para a utilização dos ecrãs.
- Limite a utilização dos ecrãs a 30 minutos por dia; evitar a sua utilização antes da escola.
- Desligar os ecrãs pelo menos uma hora antes de deitar; dar prioridade a uma atividade calma (leitura).
- Seja um exemplo para o seu filho também no que diz respeito aos ecrãs.



Illustration: Julien Valentini



Aconselhado e/ou validado por vários parceiros da Escola.



Département de l'économie et de la formation
Service de l'enseignement
Office de l'enseignement spécialisé

Departement für Volkswirtschaft und Bildung
Dienststelle für Unterrichtswesen
Amt für Sonderschulwesen

