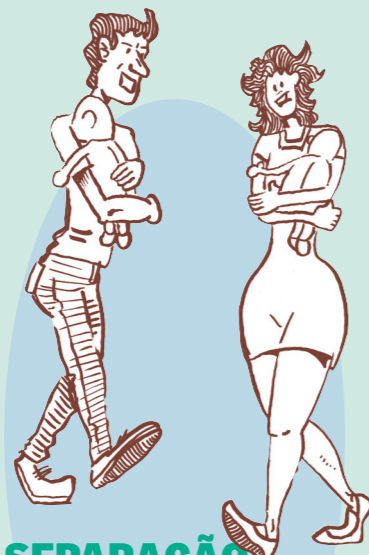


## CARTILHA



### SEPARAÇÃO SEM TRAUMAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Tempos atrás, as crianças entravam na escola já com 5 ou 6 anos. Porém, hoje, essa separação acontece cada vez mais cedo e a principal preocupação dos pais é saber se o filho vai se adaptar a um novo espaço, longe do ambiente familiar. Confira algumas dicas da equipe da coordenadoria pedagógica da Unidade de Ensino Infantil Ipê Amarelo, que atende bebês e crianças há quase 25 anos em Santa Maria:

- Visite a escola para conhecer o ambiente e procure manter um diálogo permanente com a equipe de profissionais procurando sanar suas dúvidas ou angústias. Com isso, você transmitirá segurança ao pequeno
- Ao buscar a criança, demonstre sua satisfação ao reencontrá-la. Mesmo que ela esteja dormindo, faça carinho, pois ela perceberá sua presença
- Fique atento aos horários de entrada e saída para não deixar o pequeno esperando. A criança pode ficar angustiada à medida em que os outros coleguinhas vão embora
- Algumas crianças que relutam para se separar podem demonstrar indiferença ao reencontrar os familiares após a aula. Geralmente, essa reação é uma forma de demonstrar que sentiu a ausência da família. Por isso, é importante manter a calma, conversar e brincar com o pequeno, deixando-o mais segura
- Deixe a criança à vontade para levar algum objeto de sua preferência para a sala de aula
- Evite recompensar seu filho por sua permanência na escola. Seria um ciclo vicioso



### PASSANDO PARA O 6º ANO

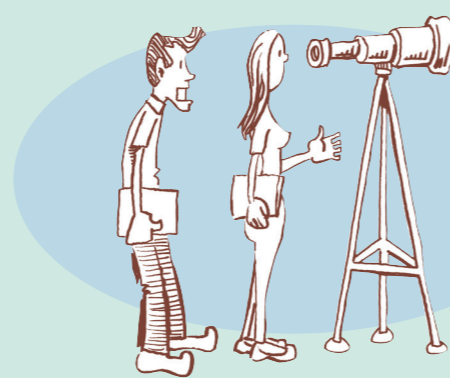
O ingresso no 6º ano significa um passo importante na vida do estudante. É o período no qual aumentam as disciplinas, o número de professores na escola. É comum que, nessa época, os estudantes precisem mudar de escola e de turno – o que pode parecer assustador para a criança

- É comum haver mudança de turno nesse período, e uma das maiores dificuldades dos estudantes é se acostumar à nova rotina. Se a criança foi transferida para o turno da manhã, o ideal é que, uma semana antes das aulas, ela comece a despertar mais cedo. Aos poucos, o organismo se acostuma com a mudança. Caso ela vá estudar de tarde, a principal mudança será o horário do almoço. A orientação é a mesma: iniciar a adaptação uma semana antes
- Incentive seu filho a fazer um programa divertido com amigos e colegas novos. Passar uma tarde vendo filmes e comendo pipoca, por exemplo, é um bom jeito de seu filho se enturmar

### DOS 6 AOS 10 ANOS, ENSINE O ALUNO A CUIDAR DA SAÚDE

Psicólogos afirmam que a independência é bastante importante para a autoestima das crianças entre 6 e 10 anos. Incentivá-los a ajudar a preparar o uniforme e o conteúdo da lancheira pode ser o primeiro passo para que, no futuro, eles se sintam capazes de cuidar das próprias coisas. Isso não exige os pais de tomar importantes decisões – que podem, inclusive, afetar a saúde de seus filhos. Confira algumas:

- Comprar lanche na cantina da escola pode ser mais prático para os pais e divertido para as crianças, mas nutricionistas recomendam que se leve o lanche de casa. A alimentação deve ser saudável, envolvendo frutas, pães, sucos e iogurtes – evitando frituras, doces e refrigerantes
- As mochilas com rodinhas são as preferidas da criançada. Porém, segundo especialistas da área de saúde, não é a mais indicada. As crianças seguram a alça com apenas uma das mãos e isso faz com que um lado do corpo seja forçado, prejudicando a postura. Caso esse seja mesmo o modelo escolhido, a saída é puxar a mochila com as duas mãos para trás do corpo
- Cheias de compartimento e bolsos, muitas vezes as mochilas levam mais do livros e cadernos. O excesso de peso pode causar dores nas costas e distúrbios na coluna como lordose e escoliose. Fique atento: as crianças não podem carregar mais do que 10% de seu peso



### ENSINO MÉDIO: A UM PASSO DA VIDA ADULTA

A transição do Ensino Fundamental para o Médio traz algumas dúvidas e expectativas. Muitos estudantes acabam mudando de escola e, conseqüentemente, de turma. Com isso, o medo de não se adaptar ou ficar isolado pode aparecer. Para completar, é nessa época que os adolescentes começam a pensar no futuro profissional. Algumas dicas para tornar esse processo mais tranquilo:

- Estimule o adolescente a participar de torneios esportivos e outras atividades em grupo na escola, o que facilita a integração, caso ele seja retraído
- Em caso de mudança de escola, é interessante que pais e filhos tirem dúvidas com outros alunos e com a direção para conhecer melhor o colégio
- No âmbito social, o período é radical para o estudante. Especialistas afirmam que é natural que o adolescente se afaste um pouco do convívio familiar. Ainda assim, os pais precisam estabelecer um diálogo para saber dos interesses e atividades dos filhos
- Nem sempre o jovem pede ajuda quando precisa, fazendo parecer que está tudo bem no estudos. Para evitar surpresas no recebimento das notas, é importante que os pais acompanhem o desenvolvimento escolar dos filhos

## DÚVIDAS, TODOS TÊM

Você duvida da capacidade de adaptação do seu filho pequeno na nova escola? Tem receio que o desempenho escolar do pimpolho não esteja à altura dessas exigências? Você não é o único. Essas e outras preocupações são normais e devem ser encaradas com tranquilidade. O 'Diário' conversou com pais e alunos para saber de suas preocupações e pedimos que especialistas dessem orientações para cada uma das dúvidas. Confira:

### EDUCAÇÃO INFANTIL

*Ela está na expectativa de ir para a escola e brincar com os colegas, mas nossa preocupação é com a adaptação. Apesar de ela ser uma menina que não tem dificuldades de relacionamento, é um ambiente diferente, no qual ela passará bastante tempo.*

Janaina Vargas Barros Santos, 38 anos, mãe da Manuela, 3



### Dicas de especialistas

- Na medida do possível, a família deve organizar a sua rotina para conseguir acompanhar os filhos nas primeiras semanas de escola
- Evite que outras babás, tios ou vizinhos levem ou busquem a criança nos primeiros dias de aula. Nesse período, o tempo de permanência na escola começa curto e é ampliado aos poucos. É importante a presença dos pais nesse processo
- Se a criança já caminha, evite levá-la no colo
- Aproveite o momento de chegada na escola para ir apresentando as novidades, ressaltando as coisas boas do local e incentivando o pequeno a se integrar com colegas, professores, funcionários e o ambiente escolar
- Nunca vá embora sem se despedir da criança para não gerar uma sensação de abandono. Explique que você irá retornar para buscá-la, transmitindo confiança e segurança
- Estabelecer uma relação de confiança com os professores é importante para os pais. Sentindo-se seguros, os pais transmitem esse sentimento aos filhos

### ENSINO FUNDAMENTAL

*Ele já sabe o alfabeto e os números. Nossa ansiedade é em vê-lo aprender a formar as palavras, começar a ler e escrever aos poucos.*

Rita de Cássia Pozzobon, 31 anos, mãe do Kauê, 5 anos, 1º ano



### Dicas de especialistas

- É importante que os pais confiem no trabalho desenvolvido pela escola, na equipe e nos métodos pedagógicos empregados. Essa confiança refletirá positivamente no processo de aprendizado da criança
- A facilidade na aprendizagem varia de criança para criança, mas ajudar os filhos nas tarefas escolares e folhear seus livros, por exemplo, fará com que ele se interesse mais pelos temas vistos em sala de aula
- Quando o aluno estiver alfabetizado, os pais devem elogiá-lo, mas continuar incentivando a leitura, encorajando-os a se aprimorar cada vez mais, a fim de que estejam prontos para os próximos anos de escola

*Ele está mais preocupado em comprar o material escolar e reencontrar os colegas.*

Renata Tarter Dhein, 39 anos, mãe de Pedro Henrique Tarter Dhein, 6, 2º ano



### Dicas de especialistas

- Comprar o material pode ser divertido e estimulante. Envolver seu filho nesse processo. Isso faz com que a ansiedade fique um pouco de lado e aumenta o interesse pelas aulas
- Verifique o que sobrou do ano passado e pode ser reaproveitado
- Crianças adoram cadernos coloridos, com adesivos e desenhos. Porém, alguns professores orientam que os cadernos que tenham as folhas "limpas". Negocie com a criança: se ele insistir, compre este tipo caderno para matérias com menos conteúdo. Outra dica é mostrar que a escola solicita o essencial. Não compre caixas de lápis com 24 cores, se 12 lápis forem suficientes

*Estou com um pouco de medo dos professores novos e de ir mal nas provas.*

Manuela Menezes, 10 anos, 6º ano



### Dicas de especialistas

- Essa expectativa é normal. O estudante está acostumado com determinado ritmo escolar, sabe como a escola funciona e, de repente, muda tudo. Situações novas e desconhecidas geram ansiedade num primeiro momento. Pais e filhos devem conversar a respeito. É interessante que os pais contem como era na sua época de escola, quais matérias que gostavam mais, quais não gostavam etc. Isso cria empatia e tranquiliza o jovem
- Enfatize ao seu filho que ele "foi promovido", que terá novos professores porque avançou, conseguiu o sucesso e sua aprovação na vida estudantil
- O aumento do número de disciplinas e de professores pode fazer com que o aluno tenha dificuldade em entender algumas lições. O ideal é que o estudante não deixe as dúvidas se acumularem. Incentive seu filho a fazer perguntas ao professor. Com isso, ele vai perceber o interesse do estudante e, além de ajudá-lo, poderá abordar o assunto de outra forma

### Dicas de especialistas

- Antes do início das aulas, tente familiarizar a criança ao máximo com aquela que será sua realidade. Faça o estudante começar a acordar cedo dias antes do início das aulas. Se preferir, dê a ele um despertador de presente
- Como aumentam as tarefas, é importante organizar o tempo tentando equilibrar momentos de estudo e lazer
- Outro aspecto importante é lembrar da fase do desenvolvimento que a criança está vivenciando. Aos 11 e 12 anos são muitas as mudanças hormonais e psíquicas que interferem no humor e bem-estar da criança, podendo, sim, interferir no seu rendimento e aproveitamento escolar
- Incentive o aluno a contar sobre sua nova vida na escola

*O Gustavo troca de turno, aumentam as matérias e os professores. Muda o ritmo dele e o nosso também. Antes, ele estudava à tarde, agora vai para a manhã. Vai ter de acordar mais cedo.*

Márcia Bonini Marzari, 32 anos, madrastra do Gustavo Correa Guedes, 11 anos, 6º ano



### ENSINO MÉDIO

*Minha ansiedade está em conhecer a nova escola e os novos colegas. Agora, também muda o foco. O ensino fica mais puxado, e a gente já começa a pensar na faculdade. Ainda estou indeciso, mas uma das possibilidades é estudar Direito.*

João Vitor Bilhar, 15 anos, 1º ano do Ensino Médio



### Dicas de especialistas

- Se possível, o aluno deve conhecer a escola que vai estudar e a sua proposta pedagógica antes do início das aulas. Saber se há laboratórios, aulas práticas, clubes pode despertar o interesse do estudante para novas atividades
- É normal que o estudante fique um pouco perdido nos primeiros dias de aula. Então, se acontecer, nada de preocupação. Uma boa dica é que os estudantes se aproxime de grupos e pessoas que tenham interesses parecidos: esportes, música, roupas
- No decorrer do ano letivo é normal que o jovem mude os grupos de amizade. Adolescência é uma fase de experimentações
- Antes de decidir qual faculdade irá cursar, o estudante precisa ter o máximo de informações sobre o curso. Vale falar com acadêmicos, egressos, profissionais, ir à faculdade, conhecer o currículo do curso. Depois, avaliar se é isso o que realmente quer fazer
- O estudante secundarista precisa compartilhar suas experiências, valorizar seus conhecimentos, tendo a convicção de suas escolhas e de seu comprometimento. Essas atitudes fazem com que as possibilidades de sucesso sejam bem maiores

## AO TOQUE DO SINAL

### O calendário da volta às aulas em Santa Maria

- Escolas particulares – Começaram ontem
- Escolas municipais – Quinta-feira, dia 20
- Escolas estaduais – Segunda-feira, dia 24



## TRANSPORTE ESCOLAR

Confira alguns cuidados básicos antes de contratar uma empresa para fazer o transporte do seu filho:

- Dê preferência ao serviço indicado pela escola ou busque referências com outros pais
- Verifique a habilitação do motorista e a documentação do veículo
- Verifique também se o veículo é equipado com cinto de segurança ou cadeirinha, para crianças menores
- Calcule o tempo do transporte. Se a van passa na sua rua às 6h e seu filho entra na aula às 8h, essa não é uma boa opção



## PERGUNTE SEMPRE

- Os pais que ainda estão apreensivos ou tem alguma dúvida sobre a escola em que o filho irá estudar podem contar com apoio especializado. As equipes gestoras das instituições contam com orientadores pedagógicos, educadores especiais, orientadores educacionais, que, entre outras coisas, auxiliam na adaptação dos alunos