



**1** Fale com o seu filho sobre a escola. Transmita uma imagem positiva da escola e do que se aprende.

**2** Explique as diferentes atividades que se pode fazer na escola, bem como as mudanças no horário.

**3** Na compra do material escolar, sempre que possível, deixe a criança escolher.

**4** Ajude a criança a preparar o material escolar e a roupa no dia anterior.

**5** Acompanhe a criança nos primeiros dias até à escola, aproveitando esses momentos para falar sobre a mesma.

**6** Mostre à criança que tem confiança no professor e que pode confiar nele. Vá falando com o professor, para perceber como o seu filho está na escola.

**7** Quando a criança sair da escola, dê-lhe a oportunidade de falar sobre como foi o seu dia.

**8** No quarto, destine um espaço onde possa trabalhar e outro onde possa colocar os seus desenhos, pinturas e construções que vai fazendo.

**9** Quando a criança tiver trabalhos para fazer em casa, acompanhe-o (sempre que possível, e nos primeiros tempos de escola).

**10** Lembre-se: cada criança tem um ritmo de aprendizagem diferente. Respeito o tempo do seu filho.

## Quando a criança é mais reservada...

### Perguntas que podem ajudar:

Qual foi a melhor e a pior coisa que aconteceu na escola hoje?	Houve algum momento hoje em que precisaste de muita coragem?	Tens alguém da tua turma que admires?	Houve alguma coisa na escola que não entendeste muito bem?
De 0 a 10, que nota davas ao teu dia na escola?	Com quem mais gostas de conversar na escola?	A que brincaste no recreio?	O que gostas mais no teu professor?
Alguém fez alguma coisa engraçada na escola hoje?	O que aprendeste hoje?	Todos os teus colegas tinham com quem brincar na hora do recreio?	Achas que existe alguma coisa na escola que poderia ser melhorada?

### Lembre-se que todos os dias a criança tem de:

**Brincar**

**Alimentar-se Bem**

**Dormir Bem**

(entre 9 a 12 horas diárias)



**SPO**  
SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

## Guia para as Famílias

### Algumas dicas na transição para o 1.º ano

#### Contactos:

Agrupamento de Escolas da Ericeira (sede)

Rua Casal da Camacha 2655-250 Ericeira

Telefone: 261 860 050

#### E-mails SPO:

[spo@aeericeira.net](mailto:spo@aeericeira.net)

## Uma nova etapa na vida da criança

Com a entrada para o 1.º ciclo, o/a aluno/a inicia uma etapa muito importante da sua vida.

A chegada à nova escola traz muitas mudanças, sendo fundamental ajudá-lo a adaptar-se, proporcionando-lhe um ambiente afetivo e estimulante.

A ida para a escola deve ser **vivida com alegria e não com ansiedade**. Logo, é importante criar um clima de confiança e segurança à volta deste tema, sendo importante explicar e esclarecer todas as dúvidas que tenha.

É indispensável dialogar sobre o que vos preocupa, sobre os medos/mitos/expetativas associados a esta mudança, em particular em tempo de pandemia. Partilhe com o seu filho como enfretou e geriu alguma mudança na sua vida, bem como as preocupações e as emoções sentidas. Os pais são um modelo muito poderoso junto dos filhos.

Mantenha contacto frequente com a escola.

Somos parceiros educativos, por isso, juntos faremos a diferença na vida escolar do seu educando!



## O que posso fazer para ajudar o meu filho nesta nova etapa e no regresso à escola, em tempo de pandemia:

- ⇒ Transmitir uma imagem positiva da escola (local onde vai aprender coisas novas e boas e conhecer novos amigos), do professor, dos assistentes e das atividades que vai fazer;
- ⇒ Preparar as crianças/jovens para as mudanças nos processos e logísticas habituais da escola.
- ⇒ Conversar sobre a transição, escutando as suas opiniões, receios, expetativas e esclarecendo as dúvidas;
- ⇒ Ajudar ao seu filho a manter contacto com alguns dos amigos do pré-escolar e motivá-lo a fazer novas amizades (respeitando o seu tempo e espaço);
- ⇒ Preparar o material escolar e a roupa para o dia seguinte na véspera, à noite;
- ⇒ Conhecer o professor que vai ficar com o seu filho e dar-lhe feedback desse encontro;
- ⇒ Comunicar ao professor as características do seu filho, os seus interesses, capacidades e eventuais dificuldades, percebendo como está a ser a adaptação à escola, ao professor, aos colegas e às rotinas;
- ⇒ Mostrar-lhe que tem confiança no professor e que pode nele confiar;

- ⇒ Participar nas reuniões de pais e outras atividades promovidas pela escola;
- ⇒ Quando sair da escola, dar-lhe oportunidade de conversar sobre como foi o seu dia.



### **EM CASA:**

- ⇒ Criar um espaço e tempo diário para o aluno trabalhar. Ter uma secretária num espaço iluminado e arejado, confortável e calmo, e com o material necessário à sua disposição.
- ⇒ Acompanhar os trabalhos escolares, valorizando o esforço e empenho, mostrando interesse e disponibilidade para eventuais dificuldades que tenha;
- ⇒ Respeitar o seu ritmo de aprendizagem;
- ⇒ No início, o seu educando pode precisar de mais ajuda mas, progressivamente, vá estimulando a sua autonomia;
- ⇒ Responsabilize-o pelas suas tarefas; confie nele e se um dia se esquecer de algum material, conversem sobre o tema e discutam formas de prevenir situações futuras.