

### **Consciência geral e uma boa preparação**

Ansiedade da separação é uma emoção saudável e protetora. É a maneira da criança dizer "Você é a minha base de segurança e eu preciso desenvolver confiança em outras pessoas que eu estarei sob os cuidados.

"Reconhecer que a ansiedade de separação pode às vezes causar problemas é uma bom ponto de partida. Isso significa que você tanto pode se preparar para o evento e transformá-lo em uma aventura, permitindo que você e seu filho se sintam mais forte e seguros.

### **Participar de sessões de informação e dias de apresentação**

Assistir a todas as sessões informativas e de apresentação que o centro pré-escolar oferece. Isto irá introduzir você e seu filho para o novo meio, permitindo que vocês possam conhecer a equipe e ter um começo positivo no processo de transição.

### **Familiarize-se com o plano de adaptação da escola**

Todo ano se iniciara com um "plano de adaptação", que irá definir o procedimentos de apoio do centro as crianças através de etapas. As normas serão escritas de acordo com o bem-estar emocional da criança na escola. Por isso é importante que você obtenha uma cópia das normas e se familiarize com elas, uma vez que irá ajudá-lo a se preparar e tomar todas as providências necessárias para a transição do seu filho a pré-escola.

### **Conhecer as rotinas e atividades**

A maioria das pré-escolas irão fornecer aos pais um folheto informativo que inclui os tipos de ações previstas para as crianças e as rotinas diárias. É bom para familiarizar-se com as rotinas e atividades na escola, você também poderá conversar positivamente com seu filho sobre todos os tipos de atividades que ele estará envolvidos durante seu tempo na escola. Assim como os adultos, as crianças também precisam serem tranquilizadas então é bom explicar como serão suas rotinas diárias, por exemplo que eles saibam que você irá buscá-las após a hora da história.

### **Leia histórias para seu filho sobre como iniciar na Pré-escola**

Isto também pode ajudar a familiarizar a criança com o que vai acontecer nos primeiros anos antes de começar a frequentar a Pré-escola.

### **Converse com seu filho sobre quaisquer preocupações que ele possa ter**

Seu filho pode estar ansioso para saber o que fazer, por exemplo, como fará se precisar ir ao banheiro. Converse com seu filho de uma forma positiva sobre essas preocupações.

### **Deixando as crianças com familiares ou pessoas de confiança**

Preparação para a separação pode envolver deixar seu filho com pessoas de confiança ou membros da família por curtos períodos. Consequentemente isso irá prepara-lo para a separação nos primeiros anos.

### **Esteja confiante, alegre e positivo**

Embora você possa estar se sentindo tão ansioso e emotivo quanto o seu filho, tente demonstrar alegria e confiança, pois as crianças podem perceber sua apreensão.

### **Não tente sair escondido**

É importante quando a criança começa nos primeiros anos que ela saiba quando você está saindo. Diga ao seu filho que você está indo e estará de volta depois de uma atividade, por exemplo, o horário da história. Para algumas crianças isso vai funcionar enquanto outros precisam de seus pais ou responsável para ficar até que eles se familiarizem e se sintam confortável em um novo ambiente. Estas crianças irão beneficiar-se de uma transição suave com visitas ao centro junto com os pais / responsável seguido por períodos crescentes de separação. Apesar de tentador, sair escondido quando a criança está distraída pode levá-la a tornar-se muito ansioso e não deixá-lo fora de sua vista na próxima visita.

### **Pais e funcionários trabalhando em parceria**

Comunicação aberta entre pais e a equipe de funcionários é fundamental. É importante compartilhar informações. Os pais podem dar a informação sobre a criança e por sua vez a equipe pode falar com os pais sobre as experiências de adaptação no ambiente. Os funcionários têm uma vasta experiência em ajudar as crianças a adaptar-se a pré-escola e estão cientes das dificuldades que podem surgir durante este período de transição. Se o seu filho está levando mais tempo para se adaptar do que você esperava e você ainda está preocupado, tire suas dúvidas com um membro da equipe. Juntos, vocês poderão encontrar estratégias e colocá-las em prática para ajudá-la durante esse período de adaptação.

### **Ajude sua criança crescer independente e confiante**

Você é a base segura a partir da qual o seu filho pode sair e explorar o mundo, crescer e aprender e tornar-se social e emocionalmente confiante. Tendo um bom começo irá ajudá-lo a apoiar o seu filho através deste importante período em suas vidas.