

Os Reencontros!



No final de cada dia, depois de uma separação normalmente prolongada, o que a criança mais necessita é de ter uma sensação de proximidade e de reencontro. Neste momento, os pais têm um papel de extrema importância. A criança passou o dia a acumular tensões e a conter todo o tipo de emoções fortes: obedecer às regras, ter de esperar pela sua vez para ver satisfeita alguma necessidade, ouvir ralhetes, lidar com a confusão e barulho de várias crianças, partilhar os brinquedos e a atenção das pessoas, Por isso, é comum que o momento de reencontro seja intenso e a criança pode chorar, abraçar-se com muita força, virar as costas como quem está zangado... não se preocupe! A criança expressa as suas emoções positivas e negativas nos que mais ama! (Quem é que nunca ouviu educadoras e/ou outros familiares a dizer: "Comigo nunca se porta mal! Chegam os pais e parece que se vira do avesso!")

* **Transmitir à criança que teve saudades dela!**

Esta é a mensagem de reencontro e é muito importante encontrar uma forma de a enviar. Um abraço forte e prolongado, dizendo "agora sou tua! Quando não sou, tenho saudades tuas", e um tempo especial passado a sós com a criança (a hora do banho e/ou a hora de deitar, é privilegiada para interagir e conversar positivamente com a criança).



- * **Respeitar o tempo da criança!** Converse com o seu filho sobre a forma como decorreu o dia, mas não pressione ansiosamente fazendo demasiadas perguntas. Dê-lhe a possibilidade de ele comunicar espontaneamente sobre o seu dia.
- * **Tolerância e mimo!** Por vezes, as crianças têm uma reação tardia à primeira separação de casa, logo é natural que muito tempo depois de ter feito a adaptação inicial, a criança regrida no comportamento, voltando a protestar e a agarrar-se aos pais na altura da separação. A criança pode arrelhar enquanto a vestem ou decidir comer mais devagar, no entanto não faz mal permitir estes comportamentos, uma vez que lhe dá alguma sensação de conforto e de controlo.

Chegou o dia em que a criança vai pela primeira à escola! Cada criança desenvolve-se ao seu próprio ritmo e da sua própria maneira, e por cada pai embarçado pelo filho não o querer soltar, há uma mãe preocupada por uma partida rápida poder querer significar que a criança não foi suficientemente abraçada!

À medida que o seu filho cresce e se vai tornando autoconfiante e independente, a ansiedade causada pela separação irá diminuir. Reconheça os sentimentos do seu filho e os progressos na autonomia, e comunique com ele, de uma maneira sensível, honesta e reconfortante.



Brazelton, T. B. (2010). "O Grande Livro da Criança" Em Outubro... " Hora da refeição, hora sagrada!"



"Para quem é mais difícil?"

Ansiedade de separação para pais e crianças



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto "O mundo das crianças"

**Tel: 231 416 085
Email: geral@cspo.pt**

**C.S.P.O. – "Aurum" - 2003/2013 –
10 ANOS DE APOIO SOCIAL**

“Para quem é mais difícil?”

Ansiedade de Separação para pais e crianças

Separação e emoções: pais e mães!



Quando os pais colocam o seu filho numa creche, principalmente quando é a primeira vez, são portadores de vários receios e de imensas dúvidas:

“Será que o meu filho vai ficar bem? Será que ele vai continuar a gostar de mim? Será...? Será...?”

Todos estas dúvidas que atormentam os pais, são compreensíveis e legítimas, pois vão deixar os seus pequenos “tesouros” com pessoas que lhes são estranhas. Contudo, sem se aperceberem os pais são, muitas vezes, os principais transmissores de ansiedade e angústia para as crianças. É frequente os pais sentirem ansiedade pela separação, raiva, culpa e frustração, bem como, solidão, perda, desamparo, desgosto, medo, e até irritação por deixarem os filhos na creche.



Separação e emoções: bebés e um pouco mais crescidos!

A frequência da creche é a primeira oportunidade que a criança tem para aprender a adaptar-se ao mundo exterior, sendo um espaço onde se verificam grande parte das experiências básicas, constituintes do desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial da criança. É claro que com a exposição a novos contextos, como a creche, podem evidenciar-se algumas dificuldades ao nível emocional, como dificuldades na separação dos pais e no estabelecimento de interações com os pares.

Cada vez que a criança dá um passo em direcção ao desconhecido, está a abdicar de um sentimento de segurança afetiva, conduzindo também a uma sensação de perda. As crianças passam frequentemente por sentimentos de raiva, desconforto, timidez e até medo.

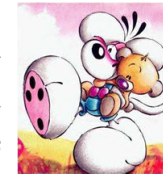
Também ela tem algumas inquietações, a maioria inconscientes: *“Será que me vão abandonar? Será que gostam de mim quando estão longe? Será que vou ser capaz de ficar bem longe dos meus pais?”*

A primeira separação de casa nunca é fácil, seja em que idade for, mas a oportunidade de aprender sobre si própria, na situação social, é fundamental. À medida que crescem, as crianças precisam de companheiros e de oportunidades para brincarem, que os pais já não conseguem proporcionar-lhes. Assim, o sentimento de dor da separação é atenuado gradualmente e compensado por todos os ganhos que a entrada na creche trará à criança: os amigos, os jogos, as atividades em grupo, o domínio de novas habilidades e competências, que trazem uma sensação de mestria e estima.



Separarmo-nos...para continuar a crescer!

1. **Confiar e acreditar que o seu filho ficará bem!** Confie na creche escolhida e nos seus técnicos de educação, procurando manter uma atitude otimista, dado que a creche será a segunda casa do seu filho.
2. **Reconhecer, respeitar e aceitar as emoções de todos!** Permitindo expressar as emoções dos pais e das crianças que são tão normais, elas diminuirão de intensidade. Se os pais vencerem as suas angústias, a criança também as vencerá.



3. **Preparem-se para a separação!** Crie expectativas positivas relacionadas com o período em que a criança vai estar longe dos pais (conversas ou leituras de histórias sobre a escola), transmitindo otimismo e confiança genuína. Visite a creche com o seu filho antes de ele começar, e faça uma integração gradual, aumentando progressivamente o tempo em que fica na creche. Se a criança tiver menos de um ano de idade brinquem com ela “às escondidas”, escondendo-se inicialmente pouco tempo, e posteriormente demorando mais tempo a aparecer. Este jogo ajuda o bebé na aprendizagem da gestão e dos reencontros.
4. **Estabelecer uma rotina matinal!** A hora da separação é mais fácil se os momentos anteriores forem positivos. No entanto, o bom humor e a rotina matinal não costumam combinar... há que antecipar! A preparação prévia das roupas e objetos para o pequeno-almoço pode ser feita no dia anterior. Levante-se mais cedo para evitar correrias (mais fácil de dizer do que fazer!).
5. **Criar uma rotina breve de despedida!** Os rituais tranquilizam a criança: um abraço ou um beijinho, e dizer uma frase com significado para ambas as partes (“volto logo para te buscar”). Entregue a criança à educadora, nunca forçando que seja ela a retirar a criança do colo. Não deixe a criança repentinamente, nem “fuja” sem ela ver, mas evite prolongar a despedida.
6. **Deixar algo com a criança!** Com a aprovação da educadora, permita à criança levar consigo um objeto de casa, tal como um boneco preferido ou a fralda de pano. Estes “objectos transacionais” tranquiliza a criança, pois são uma recordação da sua própria casa e dos seus pais.