

CRESCER NA CRECCE



Chegou a hora do seu filho ir para a creche. E agora?



Se chegou o momento do seu filho ir para a Creche, é provável que esteja a viver momentos de alguma angústia e tristeza. Este momento, é sempre difícil para todos os pais. Deixar o seu filho entregue a outras pessoas, muitas vezes desconhecidas, é um dos maiores desafios.

Poderíamos dizer que lhe vamos dar uma receita milagrosa para ultrapassar este momento de ansiedade, porém, não estaríamos a ser corretos. Cada criança é única e cada uma reage de forma distinta umas das outras.

No entanto, há alguns passos que podemos seguir e que certamente o ajudarão a passar por esta fase, de forma mais tranquila.

Alguns passos importantes para uma adaptação tranquila e feliz!

Se para os pais, deixar a criança na creche é uma experiência stressante, o mesmo se aplica às crianças. Para as crianças, esta fase é desafiante uma vez que implica a separação da família e a adaptação a um novo contexto, constituído por novos espaços, rotinas diferentes e por adultos até então desconhecidos.

A adaptação à creche é facilitada quando temos em conta um conjunto de práticas de transição antes da entrada e durante as primeiras semanas de frequência da creche.



Conhecer as rotinas da creche

Sempre que possível, os pais poderão começar em casa a adaptar os horários da creche, principalmente as horas das refeições e da sesta.

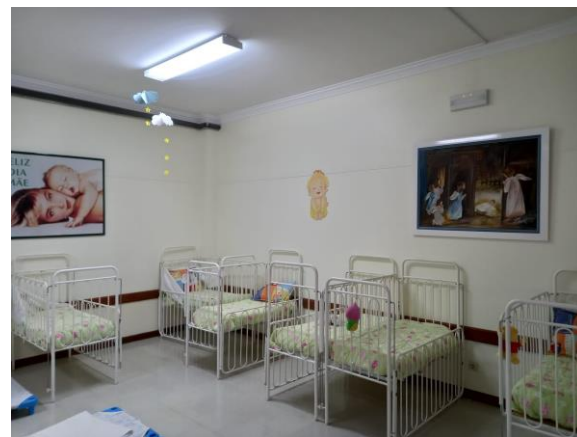


Horas	
07:30 h 09:30 h	Entrada
09:30 h 10:30 h	Atividades orientadas
10:30 h 11:00 h	Higiene
11:00 h 11:45 h	Almoço
11:45 h 12:00 h	Higiene
12:00 h 14:30 h	Sesta
14:30 h 15:00 h	Higiene
15:00 h 15:45 h	Lanche
15:45 h 16:00 h	Higiene
16:00 h 19:00 h	Atividades livres Saída das crianças

Visite a creche

Visite os espaços da Creche e conheça bem a sala onde o seu filho vai passar a maior parte do dia.

Conhecer a sala onde o seu filho vai brincar e adquirir competências, conhecer a caminha onde irá dormir, conhecer o fraldário, onde lhe será mudada a fraldinha, o espaço onde irá fazer a sua higiene e até a mesa onde irá comer, ajudará os pais a familiarizarem-se com a instituição.



Informações sobre o seu filho



Fornecer à creche informações importantes sobre as rotinas e interesses do seu filho e da vossa família é extremamente importante.

Converse com a educadora/ responsável da sala onde o seu filho irá ficar e informe sobre o seu desenvolvimento geral, saúde, comportamentos, hábitos alimentares e de sono e necessidades específicas do bebé, do que gosta, como se acalma, como se consola, tudo o que achar importante.

Por último e não menos importante, combinar qual será a melhor forma de adaptar a criança à creche.

TEMPO DE PERMANÊNCIA NA CRECHE

Uma boa adaptação à creche é aquela que respeita o ritmo de cada criança. Sugerimos fazê-la de forma progressiva. No primeiro dia, deixe a sua criança apenas por meia hora, no dia seguinte por uma hora, no terceiro dia poderá almoçar, se tudo correr bem, no próximo dia poderá fazer a sesta e por último, passar o dia e lanche.

Aumente o tempo de permanência da criança na sala de forma gradual para que ele se adapte sem problemas.

Há que explorar abordagens indicadas para cada criança, para que a adaptação à creche não signifique para a criança apenas “conformar-se”, mas sim ambientar-se a um espaço onde se sente segura, amada e tranquila, enquanto os pais vão trabalhar.



Receber informações acerca da adaptação do seu filho

É importante saber de que forma poderá acompanhar o processo de adaptação do seu filho à Creche.

Para além dos momentos de contacto diário (i.e., de manhã e ao final do dia), a comunicação entre a nossa creche e os pais é realizada através da plataforma Educabiz. Os pais têm acesso à agenda e aos relatórios diários, onde se encontram informações sobre o estado anímico, alimentação, higiene, sono...

O período de adaptação varia de criança para criança. É único e deverá ser respeitado com alguma perseverança, no entanto deve ter presente que a equipa trabalha com crianças em grupo, procurando distribuir a sua atenção por todos.



Objeto de transição

Nesta fase de adaptação é muito útil recorrer a objetos de transição (objetos que transmitem conforto) que sejam significativos para a criança.

Leve o “amiguinho” do seu filho, se ele o tiver, seja uma fraldinha, um paninho ou um boneco fofinho com o qual a criança se acalma ou adormece.

Este objeto de transição tem um papel muito importante, uma vez que funciona como elo de ligação a casa e à família, e a fará sentir mais segura e lhe dará mais confiança.



A HORA DA DESPEDIDA

Na hora de se despedir seja firme e tente não demonstrar os seus receios e inseguranças na presença da criança.

Despeça-se calmamente, evite despedidas prolongadas, e garanta à criança que volta mais tarde. Despedidas demasiado prolongadas podem transmitir à criança a sensação de que os pais também não estão seguros ao deixá-los ficar neste novo local.

Quanto mais tranquila estiver, mais segura ela se sentirá. Por muito que lhe custe, retenha as lágrimas. Sorria, dê-lhe um beijo de despedida e deseje-lhe um excelente dia.



PERGUNTAS E RESPOSTAS

1 – Quanto tempo dura a adaptação?

Não existe uma resposta certa. Depende da criança, da família e da dinâmica com a equipa. A ansiedade dos pais pode dificultar a duração da adaptação, por isso aqui a receita milagrosa será a relação de confiança entre a família e a equipa! Confie na equipa e no que lhe for sugerido!

2 – A criança vai chorar? O que fazer?

Sim. A criança vai chorar e provavelmente os pais também! A separação é difícil para todos. No entanto, quanto mais tranquilo/a estiver, mais seguro se sentirá o seu bebé. Confie que a equipa da Creche sabe dar colo, atender, cuidar, satisfazer as necessidades básicas, fazer rir e distrair! Se ainda assim não conseguir acalmar o choro, também sabe telefonar e pedir ajuda aos pais!

3 – O que preciso levar no primeiro dia de creche?

- Uma mochila/saco com uma ou duas mudas de roupa;
- A chucha com uma corrente dentro de uma caixa;
- Um objeto significativo para a criança (boneco, fraldinha ou paninho);
- Um pacote de fraldas;
- Outras coisas como alimentação ou produtos de higiene converse com a educadora;
- Não de esqueça de identificar todos os pertences da criança.



Bem-vindos!

Agora, sem angústias e medos, está na altura de começar a pôr em prática tudo o que lhes apresentamos.

Estaremos sempre aqui para dar o nosso contributo neste processo.

Sinta-se à vontade para nos enviar todas as suas dúvidas/questões.

