

# Guia Prático da Volta às Aulas: Transformando o Medo em Confiança

A adaptação escolar é um processo de emoções intensas. Este guia reúne dicas de especialistas para criar uma rotina segura, validar sentimentos e fortalecer o vínculo entre casa e escola.



## Preparação e Rotina



Ajuste o sono uma semana antes

Antecipe o horário de dormir em 15-30 minutos gradualmente para regular o relógio biológico.



Segurança antes da diversão

Antes de promover diversão, garanta que a criança se sinta segura com o professor.



Use objetos de transição

Um "objeto de apego" ajuda a criança a se sentir conectada ao lar.



## O Momento da Despedida e o Retorno



### Jamais saia escondido

Despedidas honestas e curtas geram confiança; sair sem avisar agrava a ansiedade.



### Acolha o "colapso" pós-escola

A criança gasta energia se regulando na escola e pode precisar desabafar ao chegar.



### Faça perguntas específicas

Em vez de "Como foi o dia?", pergunte "Com quem você lanchou hoje?".



## Estratégias Lúdicas e Bem-estar



### Literatura como ponte

Use livros infantis que falem sobre esse tema, para explorar as emoções e o medo do novo.



Pratique a respiração consciente com o pequeno para reduzir a agitação e o estresse.



### Redução de telas

Priorize interações presenciais e evite telas uma hora antes de dormir.

## Sugestões de atividades lúdicas para fortalecer a segurança emocional



### Esconde-esconde

Objetivo: Ensina que o que some (pais) sempre volta.



### Mural de recados

Objetivo: Fotos e desenhos no mural da escola geram pertencimento.



### Respiração consciente

Objetivo: Focar no movimento do corpo para reduzir a ansiedade.

