

# Volta às aulas exige paciência para readaptar criança

Agitação do reinício do ano letivo pode alterar sono, humor e apetite; especialistas ensinam alguns truques para esse período de readaptação

LÍGIA FORMENTI

Hoje é dia de os pais com crianças em idade escolar preparar o uniforme, o material escolar e o despertador. Apesar de importantes, esses cuidados não bastam para garantir um início tranquilo do segundo semestre letivo. Como os adultos, muitas crianças apresentam no retorno das férias alterações de sono, humor e apetite. Esses problemas podem ser evitados com algumas medidas.

A primeira atitude: paciência. As queixas nesse período de readaptação não devem ser menosprezadas. "Essa é uma época difícil, principalmente para as crianças menores de 4 anos", afirma a psicopedagoga Mônica Hawcke Porta, da escola Espaço Livre. Por não terem noção exata do tempo, a rotina é de extrema importância nessa época. Por isso, qualquer alteração é sentida com grande intensidade. Segundo ela, há crianças que ficam agitadas e até mesmo com alguns problemas de saúde. "Nas férias, há só o prazer", explica. "Com as aulas, elas têm de conviver com horários, trânsito e também com a maior agitação dos adultos."

**Redação** — Para amenizar esse impacto, Mônica usa na escola algumas armas. Entre elas, está a velha redação sobre o tema Minhas Férias. Quando a criança ainda não está alfabetizada, as professoras fazem jogos e pedem para que sejam relatadas as experiências vividas durante o mês. "É uma forma de elas avaliarem o que aconteceu e de se preparar para uma nova fase", afirma Mônica. Além disso, na primeira semana de aula, as atividades são mais amenas. Os alunos passam a maior parte do tempo ao ar livre.

A psicopedagoga aconselha a quem tem crianças nessa idade a falar hoje sobre o re-

torno às aulas, as atividades das férias e o reencontro dos amigos. É importante que seja mencionada a redução do tempo de convívio familiar. "O contato com outras crianças é essencial, mas não se pode esquecer que os filhos geralmente sentem a distância dos pais."

A orientadora aconselha também a chamar a criança hoje para ajudar a organizar o material escolar. "Para os menorzinhos, isso serve como uma preparação para a retomada da rotina."

**Irritação** — As crianças maiores de 6 anos podem apresentar irritação nesse início de semestre. "Algumas, além de alterações físicas e de humor, queixam-se da escola ou dos amigos", afirma a psicoterapeuta Heloisa Halembbeck Marton, do Centro de Estudos das Relações Mamãe-Bebê-Família. Para Heloisa, essas reclamações precisam ser, em primeiro lugar, ouvidas com atenção. "Às vezes, a criança está inssegura com o retorno e encontra apenas essa maneira para se manifestar", diz Heloisa.

**Mudança** — Segundo ela, os pais devem evitar resolver o problema de imediato, como, por exemplo, mudar a criança de escola. "É preciso verificar se o aluno tem de fato o problema ou se é apenas ansiedade." A psicoterapeuta aconselha atenção redobrada neste momento. "É uma época turbulenta, em que os pais também sofrem com a retomada da rotina."

Outro problema comum enfrentado na volta das férias é a competição entre os colegas. "Há aqueles que se sentem diminuídos por não ter viajado", lembra. Nesse caso, ela aconselha os pais a não agirem como culpados. "A criança precisa ter noção de limites, saber o que é possível e o que não é."

Agliberto Lima/AE



## Preparativos

Helena, com os filhos Carolina e Vasco: cuidados com a alimentação e o sono