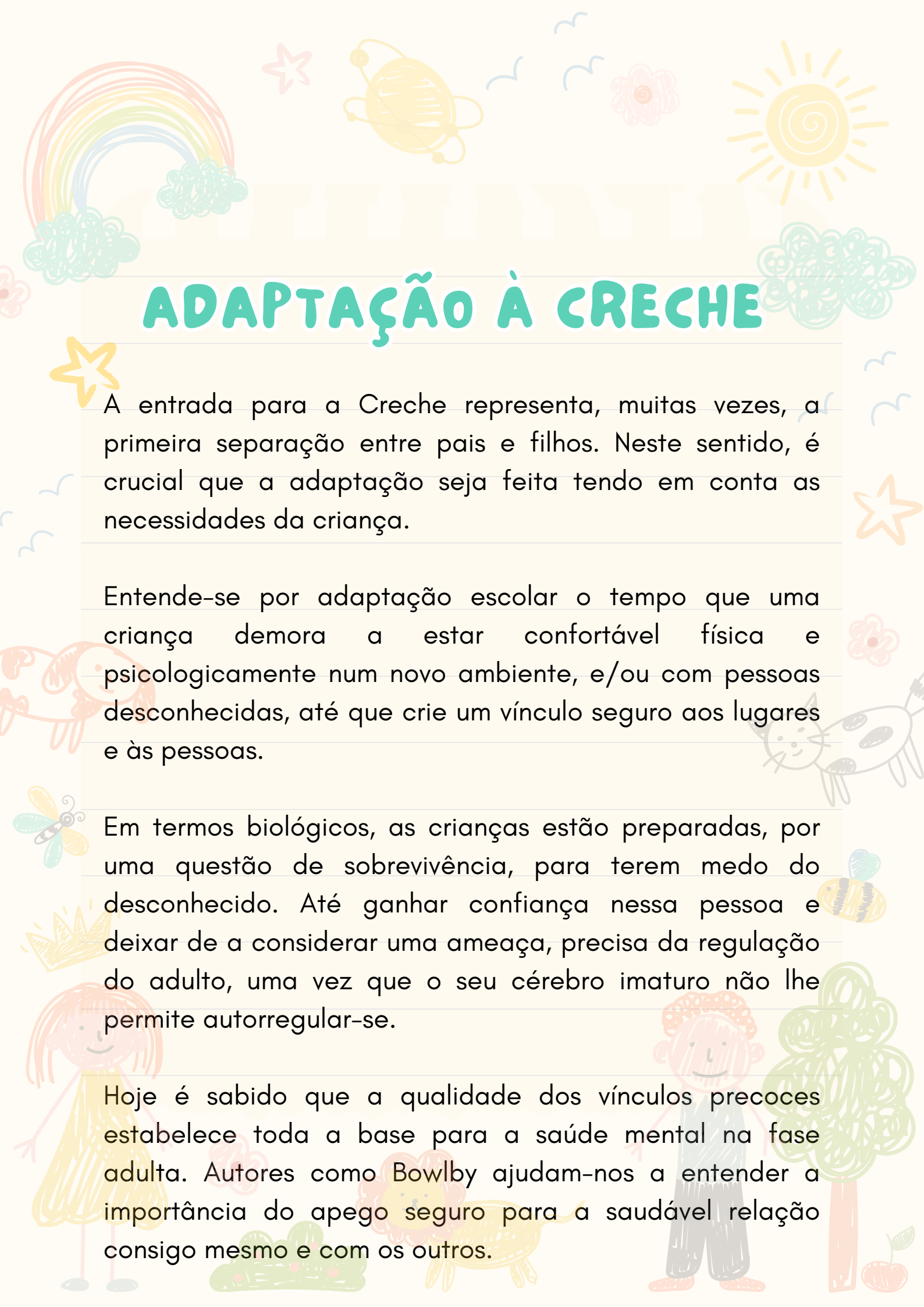




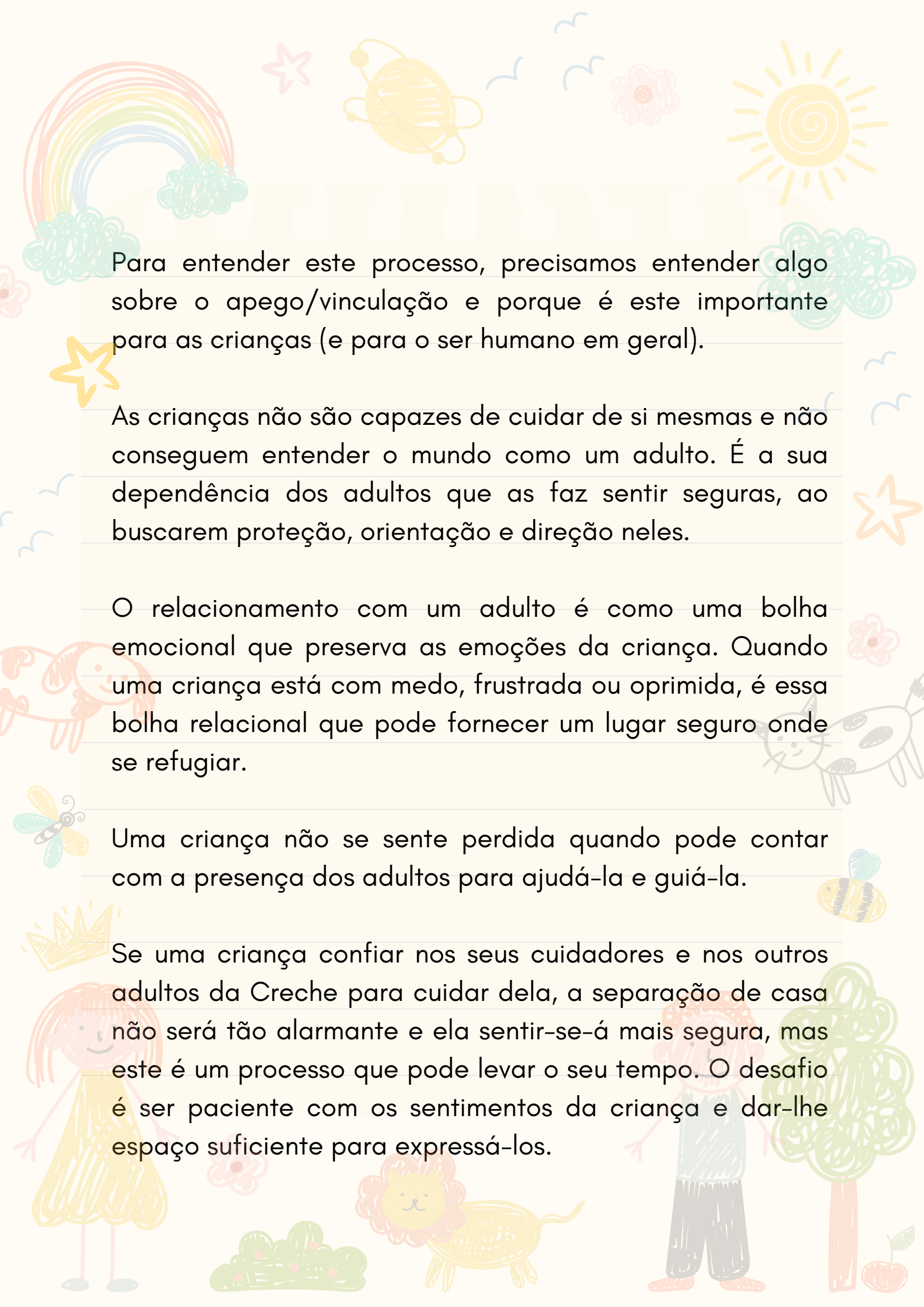
ADAPTAÇÃO À CRECHE

A entrada para a Creche representa, muitas vezes, a primeira separação entre pais e filhos. Neste sentido, é crucial que a adaptação seja feita tendo em conta as necessidades da criança.

Entende-se por adaptação escolar o tempo que uma criança demora a estar confortável física e psicologicamente num novo ambiente, e/ou com pessoas desconhecidas, até que crie um vínculo seguro aos lugares e às pessoas.

Em termos biológicos, as crianças estão preparadas, por uma questão de sobrevivência, para terem medo do desconhecido. Até ganhar confiança nessa pessoa e deixar de a considerar uma ameaça, precisa da regulação do adulto, uma vez que o seu cérebro imaturo não lhe permite autorregular-se.

Hoje é sabido que a qualidade dos vínculos precoces estabelece toda a base para a saúde mental na fase adulta. Autores como Bowlby ajudam-nos a entender a importância do apego seguro para a saudável relação consigo mesmo e com os outros.



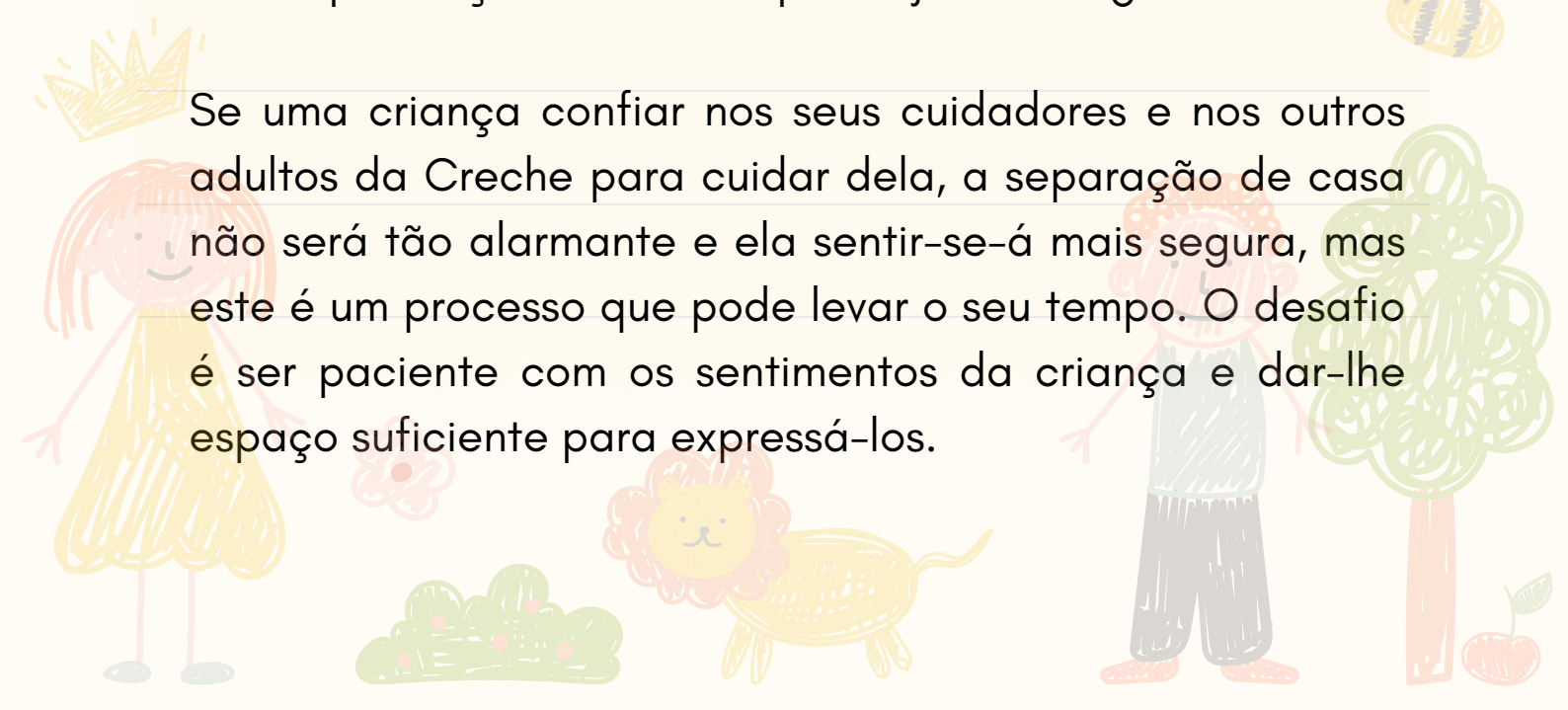
Para entender este processo, precisamos entender algo sobre o apego/vinculação e porque é este importante para as crianças (e para o ser humano em geral).

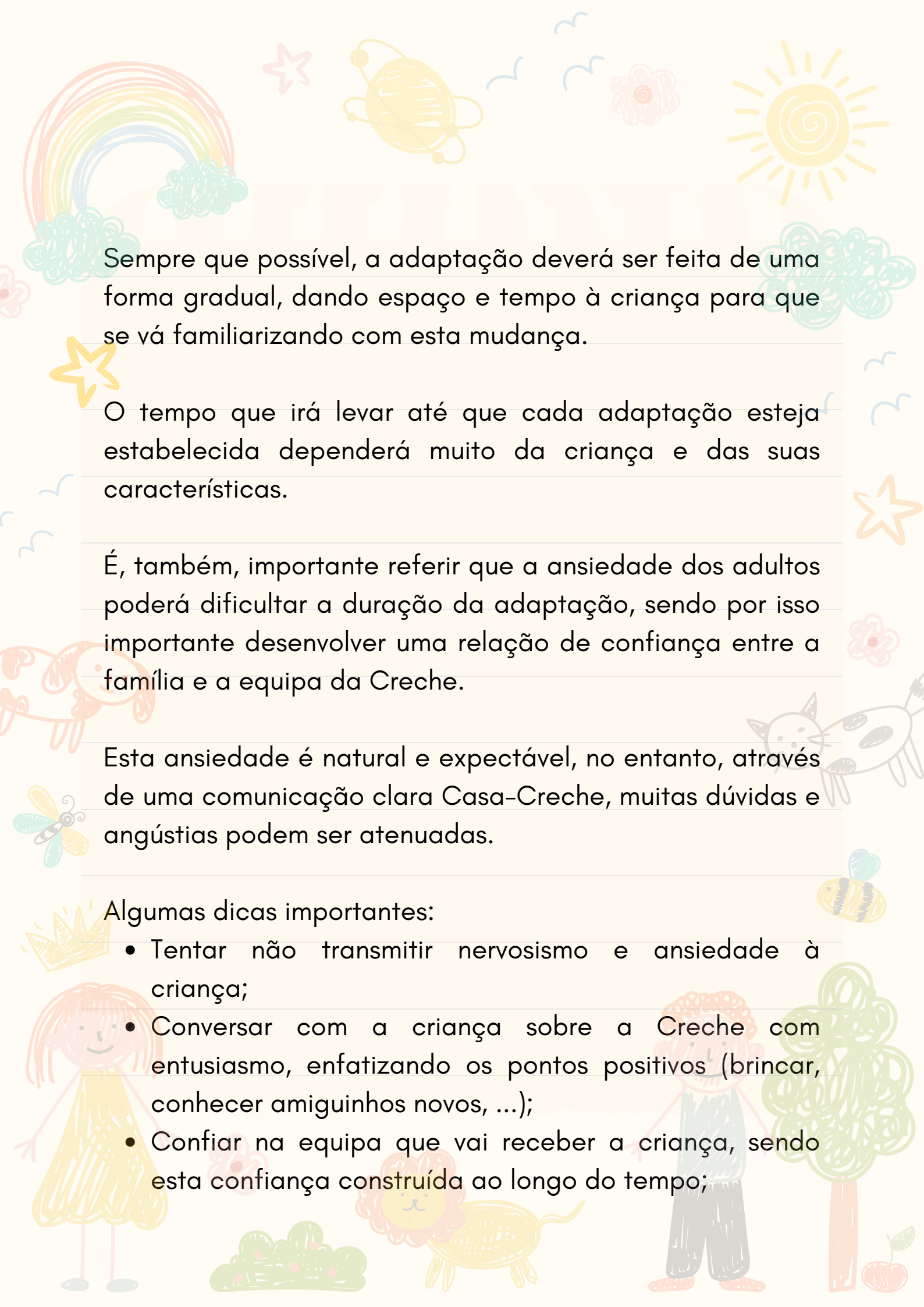
As crianças não são capazes de cuidar de si mesmas e não conseguem entender o mundo como um adulto. É a sua dependência dos adultos que as faz sentir seguras, ao buscarem proteção, orientação e direção neles.

O relacionamento com um adulto é como uma bolha emocional que preserva as emoções da criança. Quando uma criança está com medo, frustrada ou oprimida, é essa bolha relacional que pode fornecer um lugar seguro onde se refugiar.

Uma criança não se sente perdida quando pode contar com a presença dos adultos para ajudá-la e guiá-la.

Se uma criança confiar nos seus cuidadores e nos outros adultos da Creche para cuidar dela, a separação de casa não será tão alarmante e ela sentir-se-á mais segura, mas este é um processo que pode levar o seu tempo. O desafio é ser paciente com os sentimentos da criança e dar-lhe espaço suficiente para expressá-los.





Sempre que possível, a adaptação deverá ser feita de uma forma gradual, dando espaço e tempo à criança para que se vá familiarizando com esta mudança.

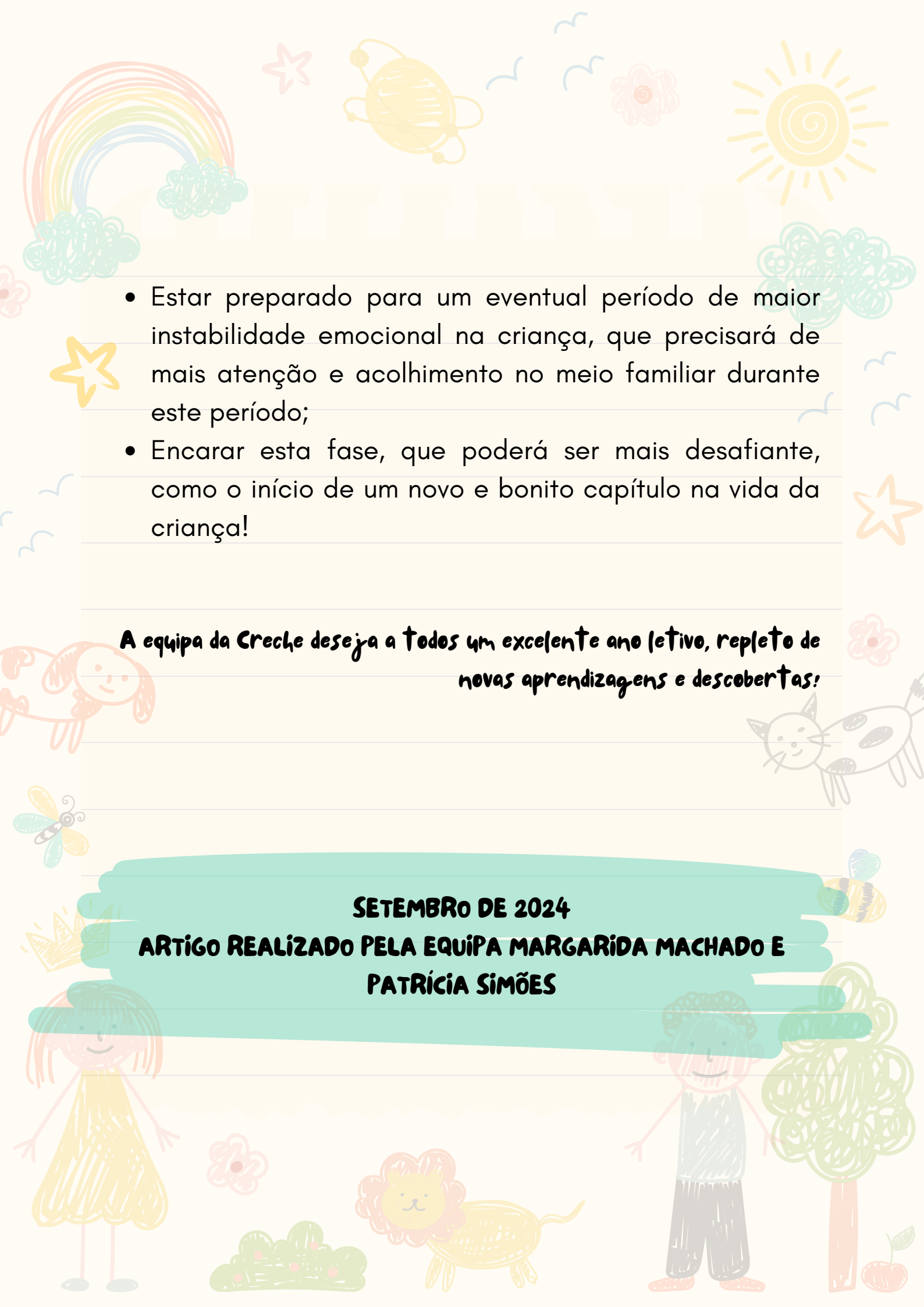
O tempo que irá levar até que cada adaptação esteja estabelecida dependerá muito da criança e das suas características.

É, também, importante referir que a ansiedade dos adultos poderá dificultar a duração da adaptação, sendo por isso importante desenvolver uma relação de confiança entre a família e a equipa da Creche.

Esta ansiedade é natural e expectável, no entanto, através de uma comunicação clara Casa-Creche, muitas dúvidas e angústias podem ser atenuadas.

Algumas dicas importantes:

- Tentar não transmitir nervosismo e ansiedade à criança;
- Conversar com a criança sobre a Creche com entusiasmo, enfatizando os pontos positivos (brincar, conhecer amiguinhos novos, ...);
- Confiar na equipa que vai receber a criança, sendo esta confiança construída ao longo do tempo;

- 
- Estar preparado para um eventual período de maior instabilidade emocional na criança, que precisará de mais atenção e acolhimento no meio familiar durante este período;
 - Encarar esta fase, que poderá ser mais desafiante, como o início de um novo e bonito capítulo na vida da criança!

A equipa da Creche deseja a todos um excelente ano letivo, repleto de novas aprendizagens e descobertas!

SETEMBRO DE 2024

**ARTIGO REALIZADO PELA EQUIPA MARGARIDA MACHADO E
PATRÍCIA SIMÕES**