

Na escola acontece

TUDO

E CADA DIA TRAZ UMA NOVA DESCOBERTA



pepco[®]

Um guia prático para ajudar o teu filho a começar o ano letivo com confiança.

ÍNDICE::

	Introdução	3
	TUDO acontece na sala de aula	4
	As aulas pela perspectiva da psicóloga	6
	TUDO o que é necessário para a aula	7
	TUDO acontece no intervalo	8
	O intervalo pela perspectiva da psicóloga	10
	TUDO o que é preciso durante o intervalo	11
	TUDO acontece nas aulas de Educação Física	12
	As aulas de Educação Física pela perspectiva da psicóloga	14
	TUDO o que é necessário para a aula de Educação Física	15
	TUDO continua a acontecer depois de tocar a campainha	16
	Depois de tocar a campainha – pela perspectiva da psicóloga	17
	TUDO o que ajuda depois da escola	18
	No jardim de infância também acontece TUDO	19
	O jardim de infância pela perspectiva da psicóloga	21
	Há espaço no orçamento para TUDO	22

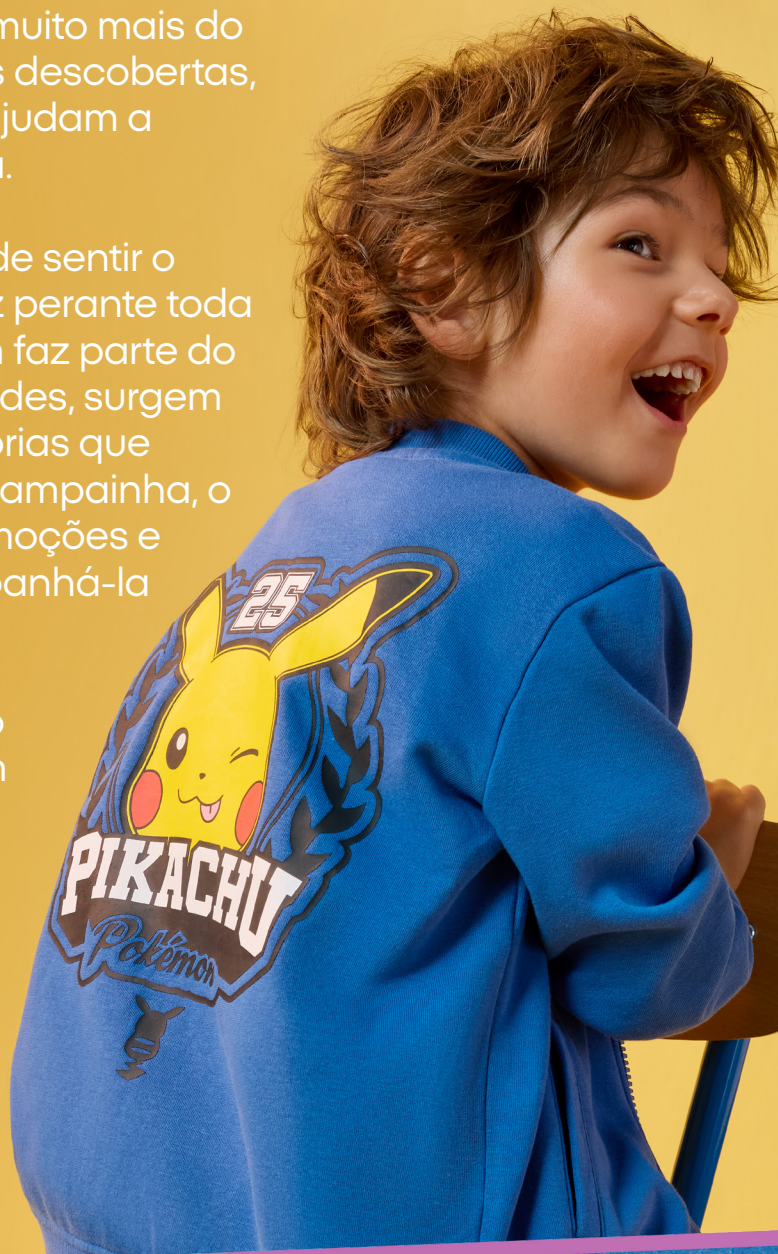
Introdução

O regresso às aulas tem um significado diferente para pais e filhos. Para os adultos, é sinónimo de preparar listas, comprar o material escolar e organizar a rotina. Para as crianças, é muito mais do que isso: é entrar num mundo de novas descobertas, amizades, desafios e conquistas que ajudam a construir a sua confiança e autoestima.

É na sala de aula que uma criança pode sentir o orgulho de responder pela primeira vez perante toda a turma ou aprender que errar também faz parte do crescimento. No recreio nascem amizades, surgem os primeiros desafios e criam-se memórias que ficarão para a vida. E, quando toca a campainha, o dia não termina. As experiências, as emoções e as aprendizagens continuam a acompanhá-la muito para além da escola.

Os pais não conseguem controlar tudo o que acontece na escola, mas podem dar aos filhos as ferramentas de que precisam para enfrentar cada dia com mais confiança, autonomia e tranquilidade.

Neste e-book, desenvolvido com o apoio de uma psicóloga, reunimos dicas práticas para ajudar a preparar as crianças para os desafios e as oportunidades do dia a dia escolar.



Porque na escola acontece

TUDO

E ESTAR PREPARADO FAZ TODA A DIFERENÇA

TUDO

acontece na sala de aula

A sala de aula é muito mais do que um lugar para aprender a ler, a escrever ou a fazer contas. É um espaço onde a criança descobre o mundo, desenvolve a memória, a atenção e o raciocínio e, ao mesmo tempo, ganha confiança para enfrentar novos desafios.

É também aqui que muitas crianças vivem as primeiras experiências de avaliação e aprendem que errar faz parte do processo de aprendizagem.



Cada resposta, cada dúvida e cada tentativa ajudam-nas a crescer, a desenvolver autonomia e a acreditar nas suas capacidades.



O que a criança realmente vive na sala de aula:



Descobre o seu lugar na turma. Cada criança encontra a sua forma de estar. Pode destacar-se na matemática, surpreender pela criatividade nos desenhos, ser aquela que participa sempre ou a que prefere observar antes de falar. Todas estas experiências contribuem para a construção da sua identidade.



Desenvolve a coragem e a autoconfiança. Levantar a mão sem ter a certeza da resposta, fazer uma pergunta quando não compreende um tema ou ler um texto em voz alta podem parecer gestos simples. Para uma criança, são grandes desafios que ajudam a desenvolver confiança e autoestima.



Aprende a lidar com diferentes emoções.

Ao longo de uma única aula, a criança pode sentir orgulho por receber um elogio, frustração por errar, insegurança perante uma matéria mais difícil ou alegria quando finalmente compreende um novo conceito. Aprender também significa reconhecer e gerir estas emoções.



AS AULAS PELA PERSPETIVA DA PSICÓLOGA



Aprender também significa errar. Para que a criança ganhe confiança e continue a evoluir, é importante que sinta que pode cometer erros sem receio. Quando cada erro é encarado como um fracasso, a criança pode começar a evitar desafios: deixa de levantar a mão, de fazer perguntas ou de experimentar algo novo por medo de falhar.

Mais do que valorizar apenas as classificações, procura reconhecer o esforço, a persistência e a vontade de aprender. Uma boa nota merece ser celebrada, mas uma nota menos positiva não deve ser motivo de castigo. É uma oportunidade para perceber o que ainda precisa de ser trabalhado, com tempo, apoio e tranquilidade.

Pequenas palavras de incentivo podem fazer uma grande diferença.

Frases como «O mais importante é que tentaste.», «Ainda não sabes, mas vais conseguir aprender.» ou «Toda a gente precisa de ajuda de vez em quando.» ajudam a criança a perceber que aprender é um percurso feito de tentativas, conquistas e evolução.

Quando os pais reforçam esta ideia, a criança desenvolve uma relação mais saudável com a aprendizagem, ganha confiança para enfrentar novos desafios e compreende que o seu valor não depende de uma nota, mas da sua vontade de continuar a aprender.



RESUMO PARA OS PAIS:

-  Pergunta primeiro pelo dia da criança, não pelas notas.
-  Mostra que errar faz parte de aprender.
-  Elogia o esforço e a persistência, não apenas os resultados



TUDO

o que é necessário para a aula

Para aproveitar cada dia de aulas ao máximo, o mais importante é que o teu filho tenha o material de que precisa para aprender, criar e participar com confiança.

Sempre que possível, escolham o material escolar em conjunto. Um caderno com a personagem favorita, um estojo colorido ou uma caneta de uma cor especial podem parecer pequenos detalhes, mas ajudam a tornar o regresso às aulas ainda mais entusiasmante.

PARA ESCREVER E APRENDER:

- ★ cadernos
- ★ canetas e lápis
- ★ borracha e apara-lápis

PARA CRIAR E DAR ASAS À IMAGINAÇÃO:

- ★ lápis de cor e marcadores
- ★ plasticina
- ★ tesoura e cola

PARA MANTER TUDO ORGANIZADO:

- ★ capas e autocolantes para cadernos
- ★ estojo
- ★ pasta



TUDO

acontece no intervalo

Para muitas crianças, o intervalo é um dos momentos mais esperados do dia. É quando brincam, conversam, fazem novas amizades e aprendem a relacionar-se com os outros.

É também durante o recreio que descobrem com quem gostam de estar, em quem podem confiar e como lidar com diferentes personalidades.



Aprendem a partilhar, a esperar pela sua vez, a resolver pequenos conflitos e a encontrar o seu lugar no grupo.



O que a criança realmente vive durante o intervalo:

★ **Constrói as primeiras amizades.** É no recreio que nascem muitas das primeiras amizades. Quem brinca com quem, quem convida para jogar ou quem empresta um brinquedo pode parecer um pequeno detalhe para um adulto, mas para a criança faz parte da construção das suas relações e do sentimento de pertença.

★ **Aprende a lidar com conflitos.** Nem todas as brincadeiras correm como esperado. Um desentendimento, um jogo interrompido ou um segredo contado podem dar origem a discussões. Aos poucos, a criança aprende a pedir desculpa, a respeitar os outros, a estabelecer limites e a lidar com a frustração e a rejeição.

★ **Expressa a sua personalidade.** Uma mochila colorida, um estojo divertido, uma sweatshirt com a personagem favorita ou uma lancheira especial são muito mais do que simples objetos. São pequenas formas de a criança mostrar os seus gostos, sentir-se confiante e expressar quem é.



O INTERVALO PELA PERSPETIVA DA PSICÓLOGA



O recreio é um dos primeiros espaços onde a criança aprende a relacionar-se de forma autónoma com os outros. É natural que nem todos os dias corram bem. Haverá momentos de alegria, mas também desentendimentos, frustrações e pequenas desilusões, que fazem parte do desenvolvimento das competências sociais.

Quando o teu filho chega a casa a contar que discutiu com um amigo ou que ficou triste por não ter sido escolhido para uma brincadeira, resiste à tentação de resolver o problema por ele. Ouve, valida o que está a sentir e ajuda-o a encontrar formas de lidar com a situação. Assim, estará a desenvolver competências que lhe serão úteis ao longo de toda a vida.



RESUMO PARA OS PAIS:

- ★ Pergunta como correu o intervalo e com quem brincou.
- ★ Ajuda o teu filho a falar sobre o que sente e a resolver pequenos conflitos.
- ★ Respeita a sua forma de expressar a personalidade e incentiva a sua individualidade.

TUDO

o que é preciso durante o intervalo

O intervalo é o momento de recarregar energias, brincar e conviver com os colegas. Ter alguns acessórios práticos pode ajudar o teu filho a sentir-se mais confortável, organizado e preparado para aproveitar cada pausa ao máximo.

PARA COMER E BEBER:

- ★ garrafa reutilizável para água
- ★ porta-moedas
- ★ lancheira

PARA BRINCAR E FAZER NOVAS AMIZADES

- ★ jogos de cartas ou de destreza
- ★ bola ou corda de saltar
- ★ autocolantes ou blocos de notas coloridos para trocar e partilhar

PARA SE SENTIR MAIS CONFIANTE:

- ★ quebra-cabeças, como o Cubo de Rubik
- ★ bola anti-stress ou brinquedo sensorial
- ★ peluche preferido



TUDO

acontece nas aulas de Educação Física

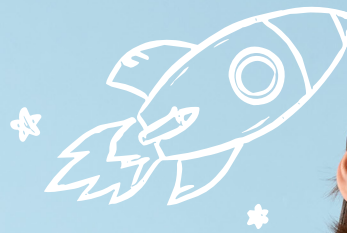
As aulas de Educação Física são muito mais do que um momento para correr, saltar ou jogar. São uma oportunidade para a criança conhecer melhor o seu corpo, descobrir as suas capacidades e ganhar confiança através do movimento.



**É também nestas aulas que
aprende a ultrapassar desafios,
a trabalhar em equipa e a
perceber que nem sempre é
preciso ser o mais rápido ou o
mais forte para dar o seu melhor.**



O que a criança realmente vive nas aulas de Educação Física:



Descobre as suas capacidades. Cada criança desenvolve a sua relação com o movimento ao seu ritmo. Pode sentir orgulho por conseguir correr mais depressa, aprender um novo exercício ou superar um desafio que antes parecia difícil. Estas pequenas conquistas contribuem para a construção da autoestima.



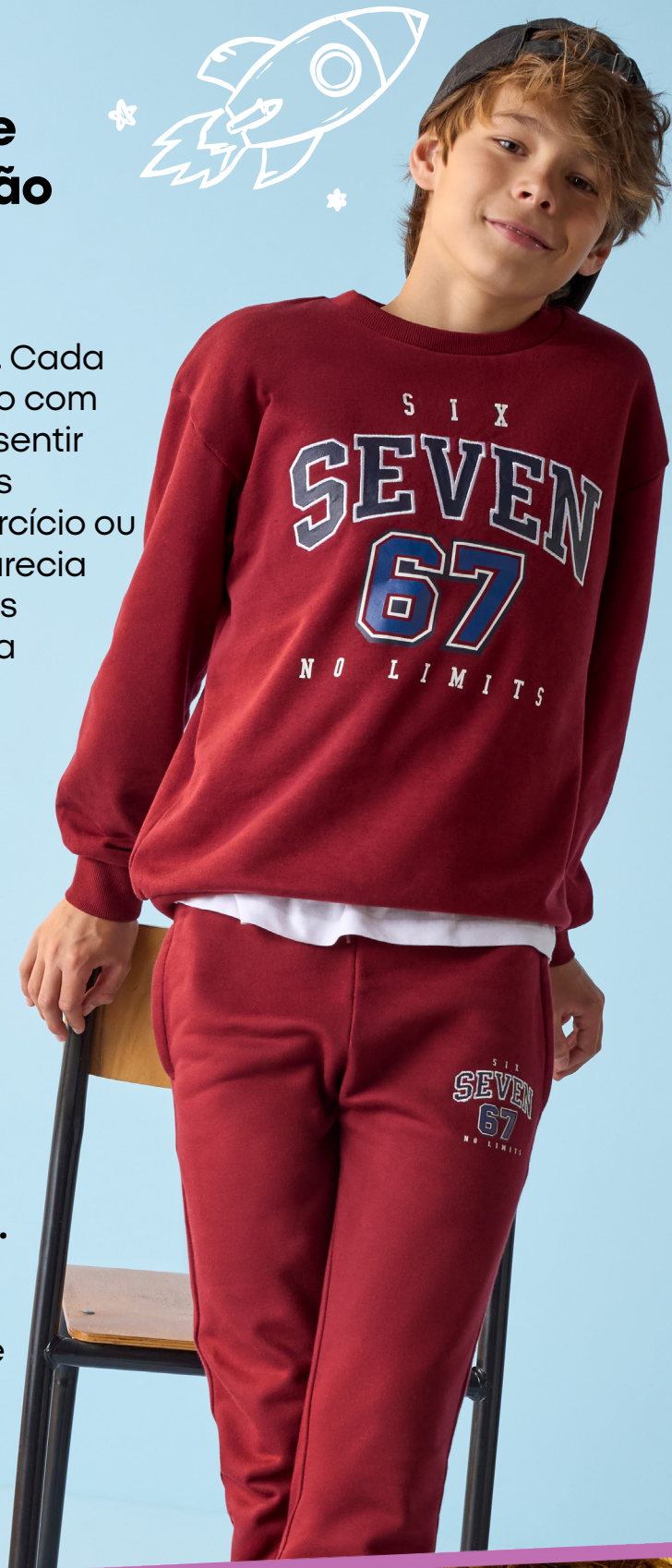
Aprende a ganhar... e a perder.

Uma vitória sabe bem, mas nem sempre se ganha. Um golo falhado, uma corrida mais difícil ou uma derrota fazem parte da aprendizagem. Aos poucos, a criança percebe que o mais importante é continuar a tentar, respeitar os colegas e aprender com cada experiência.



Desenvolve o espírito de equipa.

Nas atividades de grupo, a criança aprende a colaborar, a comunicar, a apoiar os colegas e a aceitar ajuda quando precisa. Descobre que, muitas vezes, o sucesso depende do trabalho em conjunto e não apenas do desempenho individual.



AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PELA PERSPETIVA DA PSICÓLOGA



As aulas de Educação Física ajudam a desenvolver muito mais do que a condição física. São um espaço onde a criança

aprende a lidar com desafios, a respeitar regras, a cooperar com os outros e a gerir emoções como a frustração, a ansiedade ou o entusiasmo.

Cada criança tem o seu ritmo e as suas aptidões. Por isso, evita compará-la com os colegas ou com os irmãos. O mais importante é que se sinta motivada para participar, experimente novas atividades e reconheça os seus próprios progressos.

Valoriza o esforço, a persistência e a coragem de tentar. Quando a criança percebe que não precisa de ser a melhor para se sentir capaz, desenvolve uma relação mais saudável com o desporto e com o seu próprio corpo.



RESUMO PARA OS PAIS:



Incentiva o teu filho a participar e a divertir-se, mais do que a competir.



Valoriza o esforço e a evolução, não apenas os resultados.



Ajuda-o a perceber que cada criança tem o seu próprio ritmo e as suas próprias capacidades.

TUDO

o que é necessário para a aula de Educação Física

Estar confortável faz toda a diferença para que o teu filho possa brincar, correr e participar com confiança em todas as atividades.

PARA SE MOVIMENTAR COM CONFORTO

- ★ t-shirt ou camisola desportiva
- ★ calções desportivos
- ★ calçado desportivo (de preferência com sola branca)

ACESSÓRIOS ADICIONAIS:

- ★ saco para a aula de Educação Física
- ★ garrafa reutilizável para água
- ★ meias suplentes

PARA OS DIAS MAIS FRIOS:

- ★ colete
- ★ sweatshirt quente
- ★ calças de fato de treino



TUDO

continua a acontecer depois de tocar a campainha

Quando toca a campainha, as aulas terminam, mas o dia da criança está longe de acabar. As experiências, as emoções e as aprendizagens continuam a acompanhá-la muito para além da escola.

Uma amizade que começou no recreio, um desafio ultrapassado na sala de aula ou uma situação menos agradável podem continuar a ocupar-lhe os pensamentos. É por isso que o tempo passado em casa também faz parte do processo de crescimento.



DEPOIS DE TOCAR A CAMPAINHA – PELA PERSPETIVA DA PSICÓLOGA



Depois de um dia cheio de estímulos, é natural que a criança precise primeiro de descansar e recuperar o equilíbrio emocional antes de falar sobre o que viveu.

Se as primeiras perguntas ficarem sem resposta, não significa que não queira comunicar. Muitas vezes, ainda está a organizar as emoções e as experiências do dia.

Dá-lhe tempo para mudar de ritmo. Um lanche tranquilo, um momento de brincadeira ou uma atividade de que goste podem ajudá-la a relaxar. Quando se sentir preparada, será mais fácil partilhar o que aconteceu na escola.

Algumas crianças abrem-se mais facilmente enquanto desenham, fazem trabalhos manuais, preparam a mochila para o dia seguinte ou durante a rotina de deitar. O importante é criar momentos de conversa sem pressão, mostrando que estás disponível para ouvir.



RESUMO PARA OS PAIS:



Não esperes que o teu filho conte tudo assim que chega a casa.



Em vez de perguntares „Como correu o dia?“, experimenta perguntar „Qual foi o melhor momento do teu dia?“ ou „O que te fez sorrir hoje?“.



Dá-lhe tempo para descansar antes de falar dos trabalhos de casa ou de outras tarefas.



TUDO

o que ajuda depois da escola

Depois de um dia cheio de aprendizagens, brincadeiras e emoções, é importante que o teu filho tenha um espaço onde possa fazer os trabalhos de casa, preparar a mochila para o dia seguinte e, acima de tudo, descansar.

O quarto ou o espaço de estudo não precisa de ser perfeito. O mais importante é que seja confortável, organizado e adaptado às necessidades da criança. Envolvê-la na organização e decoração desse espaço ajuda-a a ganhar autonomia e a sentir que aquele lugar também é seu.

PARA CRIAR UM AMBIENTE ACOLHEDOR:

- ✧ organizadores para lápis de cor, lápis e canetas
- ✧ iluminação quente ou projetor
- ✧ roupa de cama com as personagens ou os temas de que mais gosta

PARA ESTIMULAR A CRIATIVIDADE:

- ✧ tela com cavalete
- ✧ tintas e pincéis
- ✧ diário

PARA OS TRABALHOS DE CASA E PARA ESTUDAR:

- ✧ marcadores de texto
- ✧ notas autocolantes
- ✧ agenda escolar



No jardim de infância também acontece

TUDO

O jardim de infância pode ser um mundo mais pequeno do que a escola, mas está repleto de grandes descobertas. É aqui que acontecem muitas primeiras vezes: o primeiro dia longe dos pais, a primeira refeição em grupo, as primeiras brincadeiras, as primeiras amizades e os primeiros desafios.

Cada criança vive este processo ao seu ritmo. Num dia entra na sala cheia de entusiasmo; no seguinte, pode precisar de mais tempo para se despedir do pai ou da mãe. Esta fase de adaptação é perfeitamente natural e faz parte do seu crescimento.

Durante este período, um pequeno objeto de conforto pode ajudar a criança a sentir-se mais segura e confiante. Não substitui a presença da família, mas pode transmitir-lhe uma sensação de familiaridade e tranquilidade nos primeiros dias.





Durante este período, um pequeno objeto de conforto pode ajudar a criança a sentir-se mais segura e confiante. Não substitui a presença da família, mas pode transmitir-lhe uma sensação de familiaridade e tranquilidade nos primeiros dias. É o caso dos ursos-pendente da Pepco, que podem acompanhar a criança na mochila ou no estojo, tornando-se um pequeno símbolo de conforto ao longo do dia.

Além disso, estes ursinhos fazem parte de uma campanha solidária da Pepco: 100% do lucro das vendas é destinado a projetos de apoio ao desenvolvimento e à educação das crianças. Assim, ao escolheres um urso-pendente, estás não só a oferecer um pequeno companheiro ao teu filho, como também a contribuir para apoiar outras crianças.



O JARDIM DE INFÂNCIA PELA PERSPETIVA DA PSICÓLOGA



Quando a criança sabe o que vai acontecer, sente-se mais segura. Por isso, é importante explicar-lhe, de forma simples e concreta, como será o dia e quem a irá buscar. Em vez de dizeres apenas „logo“, experimenta dar uma referência que ela consiga compreender, como „depois do lanche“ ou „quando terminares as brincadeiras“.

Criar um pequeno ritual de despedida também pode fazer toda a diferença. Um abraço, um „dá cá cinco“, um beijinho ou um aceno à janela, repetidos todos os dias, ajudam a tornar o momento da separação mais previsível e tranquilo.

Para algumas crianças, levar um pequeno objeto de conforto também pode ser uma grande ajuda. Pode ser um peluche, um pendente ou outro objeto de que goste especialmente. Este pequeno „talismã“ funciona como uma ligação entre casa e o jardim de infância, transmitindo-lhe uma sensação de segurança e familiaridade enquanto se adapta a um novo ambiente.

Lembra-te de que cada criança tem o seu próprio ritmo. Algumas adaptam-se em poucos dias; outras precisam de mais tempo. O mais importante é transmitir confiança e mostrar que acreditas na sua capacidade para enfrentar esta nova etapa.



RESUMO PARA OS PAIS:

- ★ Mantém as despedidas curtas, tranquilas e consistentes.
- ★ Explica à criança, de forma concreta, quando a vais buscar.
- ★ Se a escola permitir, deixa que leve um pequeno objeto de conforto de casa.



Há espaço no orçamento para

TUDO

O regresso às aulas é uma fase cheia de entusiasmo, mas também de muitas compras. Entre a mochila, o estojo, o material escolar, a roupa, o equipamento para as aulas de Educação Física, os acessórios para o dia a dia e os artigos para os irmãos mais novos que frequentam o jardim de infância, a lista pode crescer rapidamente.



O mais importante é lembrar que preparar o regresso às aulas não significa gastar mais. Significa fazer escolhas práticas, encontrar produtos de que as crianças gostem e manter o equilíbrio do orçamento familiar.

Na Pepco, encontras tudo o que precisas para esta nova etapa: material escolar, roupa, acessórios e artigos para o jardim de infância, sempre a preços acessíveis e com os temas e personagens preferidos das crianças.

Assim, é mais fácil preparar cada regresso às aulas com tranquilidade, sem abdicar da qualidade, do estilo ou da diversão.



PORQUE NA ESCOLA ACONTECE

TUDO

E na Pepco encontras TUDO para estar preparado



NATALIA STAWUJAK

é psicóloga e autora de conteúdos psicoeducativos. Especialista em desenvolvimento infantil, neurodivergência e relações familiares, dedica-se a tornar estes temas mais acessíveis através de uma comunicação clara, prática e baseada em evidência.



pepco®

