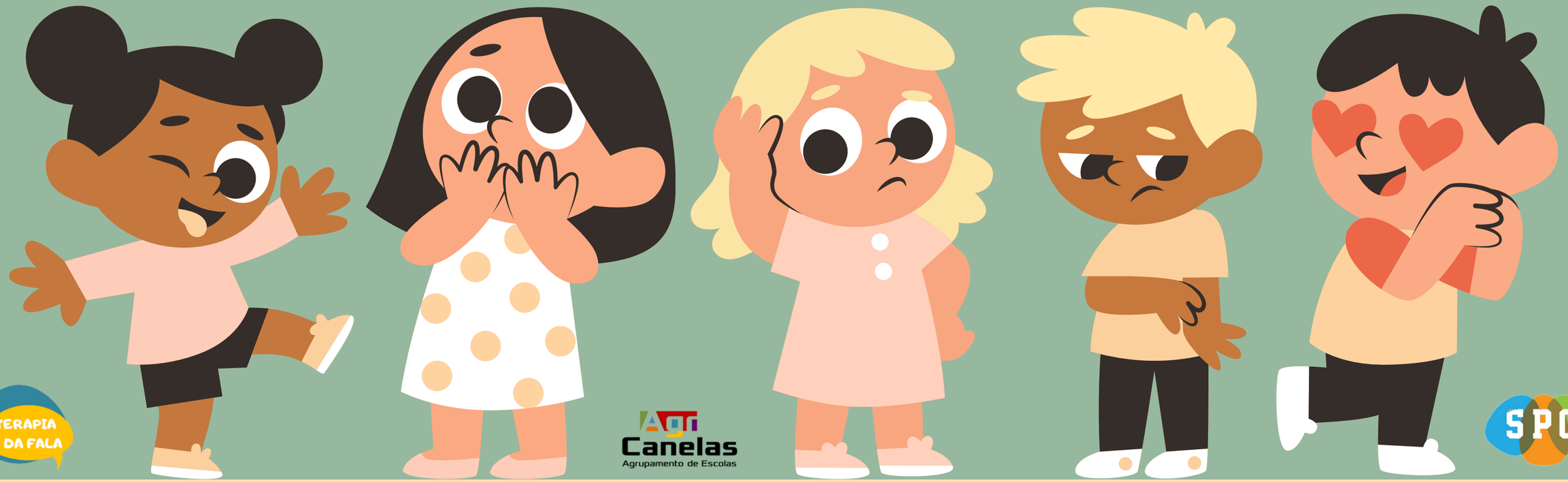
# DESCOMPLICÓMETRO

## Regresso ao Jardim de Infância



TERAPIA DA FALA

Agrupamento de Canelas

SPO

Pais competentes são sensíveis às interações com os seus filhos.

Utilizam essa informação para orientar a sua resposta enquanto pais.

Os pais aprendem a atuar a partir das necessidades, do temperamento e das pistas que os filhos lhes dão.

As expectativas que
os pais depositam nos filhos
são rapidamente percebidas
pelos mais novos.

Se os pais
dizem regularmente
aos filhos que eles são
maus ou incapazes,
estes acabam por assumir
e rever-se nesse papel.

Quando reforçam e expressam
as características positivas
dos seus filhos e
a sua capacidade para
enfrentar problemas,
potenciam a sua
resiliência e
autoconfiança.

# ALIMENTAÇÃO

## COMO CONSEGUIR QUE A HORA DA REFEIÇÃO SEJA UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA PARA TODOS?

- A aceitação de novos alimentos pela criança está dependente da sua apresentação repetida. Um mesmo alimento possui diversas características como a textura, a cor, o cheiro, a temperatura e o sabor. Há crianças que podem ser sensíveis ou mesmo intolerantes a algumas destas características.
- A criança sente necessidade de tocar, cheirar e manipular os alimentos, para depois ser capaz de usar os talheres e saborear a comida. Os adultos devem estar preparados para a sujidade que é, geralmente, sinal de exploração. É importante respeitar o apetite da criança e servir pequenas quantidades de comida.
- As oscilações no apetite estão dependentes de períodos transitórios relacionados com o crescimento, humor, doenças ou sono.
- Uma criança entre os 2 e os 5 anos consegue permanecer à mesa, cerca de 15/20 minutos. Longo tempo à mesa ou muita insistência pode prejudicar uma relação positiva da criança com os alimentos: pode recusar comer ou nunca ficar saciado e querer sempre mais.

# SONO

## COMO PROMOVER UMA BOA QUALIDADE DE SONO?

- Quase todas as crianças, em alguma fase, resistem a ir para a cama. É uma reação natural, pois ir para a cama assinala o fim de um dia divertido ou a dificuldade em desligar e serenar a mente.
- Muitas vezes, as crianças imaginam monstros no escuro e têm pesadelos. Faz parte do seu desenvolvimento e da dificuldade, nesta idade, em distinguir entre o que é real e o que é fantasia. Quando acontece, o adulto deve ser sensível à situação, aceitá-la e ajudar a criança a acalmar-se.
- É importante estabelecer uma hora de ir para a cama, de acordo com a idade e as necessidades de sono da criança, e depois informá-la. Deve ser claro que ir mais tarde para a cama é um privilégio especial. Cerca de uma hora antes, é importante dar início a uma rotina relaxante, para abrandar o ritmo da atividade (tomar um banho quente, ouvir música ou uma história, ou ainda fazer uma brincadeira calma).
- Utilizar luzes noturnas e objetos tranquilizadores (um cobertor especial ou um ursinho de peluche) pode ser útil para algumas crianças.

# HIGIENE

## POR QUE RAZÕES A CRIANÇA PARECE REGREDIR NOS HÁBITOS DE HIGIENE?

- O comportamento da criança está dependente dos novos desafios a que é sujeita e ainda não sabe lidar (a entrada na escola, a chegada de um novo irmão, a separação dos pais, a morte de alguém chegado). Nestas circunstâncias, é frequente a criança demonstrar alguma regressão.
- Por vezes, parece que desaprendeu algumas aquisições, por exemplo, volta a fazer xixi na cama durante a noite. Este comportamento é involuntário, ou seja, a criança não consegue controlar a situação, não se tratando de querer chamar a atenção ou de ser preguiçosa.
- Os adultos devem evitar ameaças, humilhação pública e castigos, que geram vergonha e um clima de medo e ansiedade para a criança. Pelo contrário, devem ajudá-la a enfrentar a situação com tranquilidade e paciência, encorajando-a pelos seus esforços. A compreensão e a sensibilidade dos adultos permite ultrapassar a situação que, na maioria dos casos, é transitória.
- Estratégias para o dia-a-dia: não encorajar o uso de fraldas, evitar beber líquidos antes de ir para a cama, garantir que faz xixi antes de se deitar, proteger o colchão e/ou deixar uma luz acesa.
- Se a situação persistir, o adulto deve recorrer à ajuda de um profissional.

# DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

## POR QUE RAZÃO É IMPORTANTE BRINCAR COM O MEU FILHO?

- O corpo não é apenas o ‘suporte da cabeça’ assim como o ato de brincar não é apenas uma atividade lúdica! Através do brincar, as crianças desenvolvem competências motoras, cognitivas, sociais e emocionais, preparando-se para desafios futuros.
- Mas atenção! Há benefícios em brincar sozinho e em brincar acompanhado, mas são igualmente importantes para o desenvolvimento das crianças. Quando brincam sozinhas, desenvolvem a autonomia e a autoconfiança, a capacidade de se entreter e a criatividade, ao mesmo tempo que aprendem a resolver problemas por si mesmas. Quando brincam acompanhadas, desenvolvem competências sociais e linguísticas, aprendem a interagir com os outros, a lidar com as frustrações e a resolver conflitos.
- Arrumar os brinquedos no final também é importante! A criança vai aprender a ser responsável pelos seus pertences, a organizar-se e a gerir o tempo, sendo capaz de levar a tarefa do início ao fim. Como estratégia podemos transformar a arrumação num jogo (usar um temporizador e desafiar a criança a arrumar todos os brinquedos antes que o tempo acabe).
- Dica de ouro: organizar o espaço de forma a que a criança tenha acesso a meia dúzia de brinquedos diferentes. Assim, limitamos a dispersão da atenção e um maior foco nos brinquedos a que tem acesso.

# DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

## COMO POSSO ESTIMULAR A CAPACIDADE DE PENSAR NO MEU FILHO/A?

- A criança evolui ao nível da capacidade de pensar quando é capaz de representar a realidade na sua ausência. Esta capacidade observa-se através do desenho, do jogo simbólico e da linguagem.
- Nesta etapa do desenvolvimento, é possível observar uma criança a desenhar a mãe a fazer o jantar, a brincar com os bonecos representando ou imitando a educadora na sala do jardim, ou ainda a recontar a festa de aniversário do dia anterior.
- Os adultos, ao proporcionarem às crianças diferentes experiências de aprendizagem e de contacto com o mundo (exposição a novas palavras (sinónimos), visita a lugares variados, interação com pessoas de idades diferentes, ...), permitem à criança que ela observe, compare, distinga, raciocine e tire conclusões diversas.
- Uma criança exposta a variadas experiências, é mais capaz de pensar por si própria e de resolver problemas.

# DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

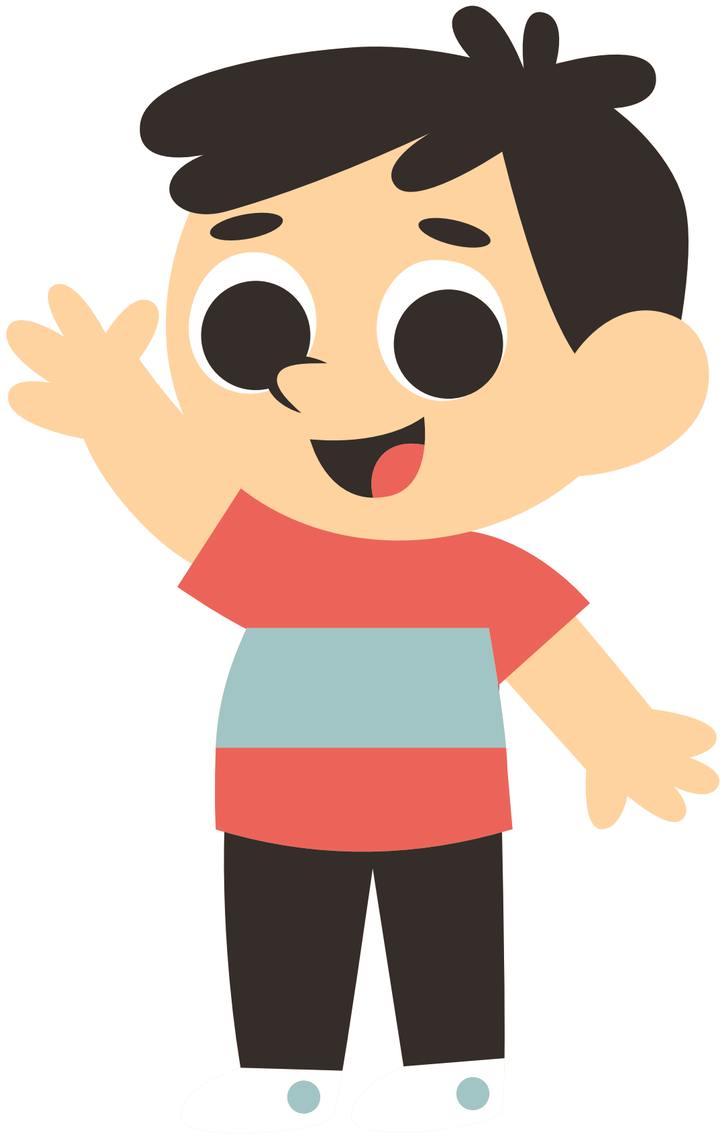
## COMO AJUDAR O MEU FILHO A LIDAR COM AS EMOÇÕES?

- As crianças respondem de modo diferente a situações de grande carga emocional. Compreender o que gerou as reações emocionais ajuda a criança a lidar com a frustração. Algumas crianças são vulneráveis à desregulação emocional por dificuldades de aprendizagem, atraso no desenvolvimento da linguagem, défice de atenção ou temperamento difícil, respondendo com choro, ritmo cardíaco acelerado, atirando objetos ou usando 'palavras proibidas'.
- Gerir ou regular as emoções é aprendido, por isso, é inicialmente facilitado pelos adultos. Importa que a família consiga assegurar, tanto quanto possível, um clima de estabilidade com limites consistentes, regras claras e rotinas previsíveis. Assim, a criança sente-se segura e desenvolve competências para lidar com as exigências do exterior.
- É importante que o adulto fale sobre os seus próprios sentimentos e emoções com a criança. Deve ser capaz de exprimir os seus estados de ânimo e, assim, modelar o seu comportamento e o da criança.
- Como estratégia, podemos incentivar a criança a: falar abertamente sobre os seus sentimentos, praticar um diálogo interno positivo, resolver problemas, recorrer a um 'tempo de pausa' para ajudar na autorregulação e ensinar formas adequadas de expressar sentimentos negativos, sendo assertiva e não hostil.
- A não esquecer: elogiar os esforços da criança para gerir as emoções ainda que nem sempre o consiga fazer de acordo com as expectativas do adulto.

# DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

## COMO LIDAR COM AS BIRRAS DO MEU FILHO?

- A maioria das crianças entre os 2 e os 5 anos faz birras, sendo uma fase normal do desenvolvimento. Umas podem ser prevenidas outras são mesmo inevitáveis!
- Quando a criança está cansada, com fome, excitada ou a lidar com mudanças em curso, pode sentir-se frustrada e, assim, a birra surge por se sentir incapaz de fazer algo. Outras vezes, a criança tenta manipular o adulto para responder de acordo com a sua vontade. Para obter o que quer grita, bate com os pés no chão, faz um 'grande drama'. As birras podem causar raiva, confusão, frustração e embaraço, tanto ao adulto como à criança.
- O segredo é manter-se firme e conseguir evitar 'perder a cabeça' e o controlo da situação. Importa aceitar a criança pelo que ela é e dosear as expectativas.
- Estratégias imediatas: antecipar o que vem de seguida ('Logo vamos às compras e não vamos comprar nenhum brinquedo, mas se vires algum de que gostes muito podemos pô-lo na lista para o natal.'), sair de cena ('Vou para o sofá, quando te apetecer podes vir ter comigo'), tocar na criança de forma firme (dar um abraço apertado, transmitindo conforto enquanto ela se acalma).



# DESENVOLVIMENTO LINGUÍSTICO

## COMO POSSO ESTIMULAR A LINGUAGEM DO MEU FILHO?

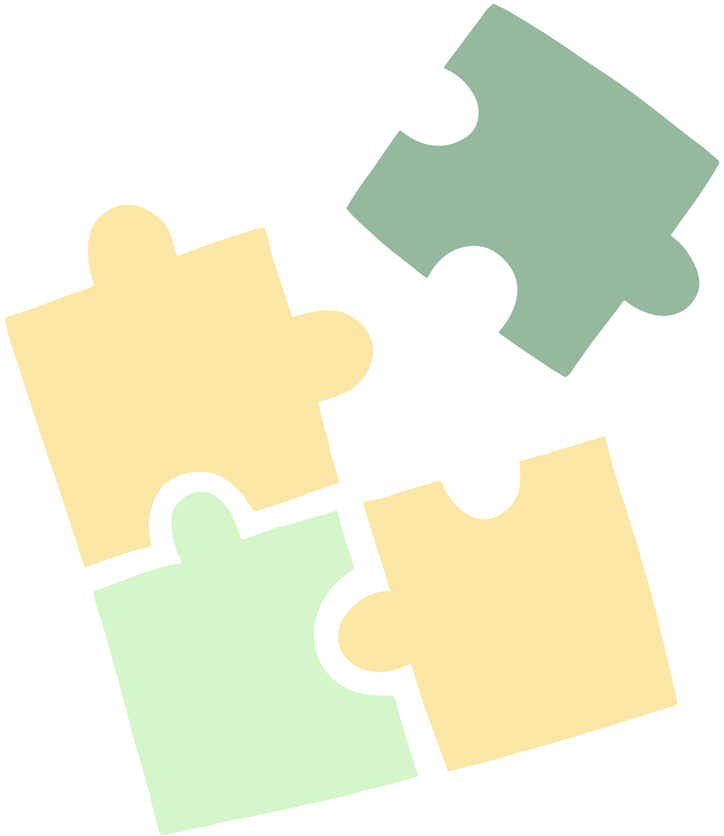
- A comunicação e a linguagem são mais do que apenas palavras! Não é apenas ‘falar’, mas também compreender o que os outros dizem, seguir instruções e participar em conversas de forma significativa.
- A comunicação inclui gestos, expressões faciais, o apontar, o olhar com intenção, enquanto que a linguagem envolve a compreensão de conceitos, a estrutura de frases, a gramática e a adequação do discurso consoante os contextos sociais.
- O desenvolvimento linguístico varia de criança para criança. Algumas começam a falar mais cedo, outras demoram um pouco mais. O ambiente, a personalidade e a exposição à linguagem influenciam o seu desenvolvimento. Ao contrário do que se pensa, a melhor estimulação ocorre nas situações rotineiras do dia a dia. A consistência e a paciência são fundamentais!
- Estabeleçam pequenos objetivos como rotina: ler uma história; colocar pequenos obstáculos nas atividades do dia-a-dia para que a criança possa pedir ajuda e pensar em como as pode solucionar; dar espaço à criança para brincar sozinha mas também acompanhada; reduzir o tempo de ecrãs, principalmente em português do Brasil (brasileiro); aproveitar a viagem de carro para fazer jogos visuais (“Vamos procurar um objeto vermelho”), comentar mais (“Estás a fazer uma torre tão alta!”) e perguntar menos (“O que estás a fazer?”, “Como é a torre?”).

# DESENVOLVIMENTO LINGUÍSTICO

## É NORMAL O MEU FILHO AINDA NÃO FALAR BEM?

- A capacidade de articular sons evolui progressivamente e cada criança tem o seu ritmo de desenvolvimento. Muitas vezes, surgem questões que o dificultam, por exemplo, problemas auditivos. É importante respeitar o ritmo individual mas acompanhar sempre o progresso ao longo do tempo.
- Erros na articulação das palavras são normais e fazem parte do processo de desenvolvimento da fala: é normal que crianças entre os 3 e os 4 anos ainda tenham dificuldade em dizer 'Zé', 'janela', 'olho', 'leite' e 'garfo'. Mas aos 5/6 anos (antes de entrarem no 1° ano) devem ter um discurso percetível, muito próximo do dos adultos.
- Não esquecer que a fala requer destreza na mobilidade e coordenação de vários músculos. Atividades como soprar, assobiar, encher balões e mastigar alimentos com texturas diferentes e mais duras fortalecem os músculos e contribuem para a melhoria da articulação.
- A fala deve ser estimulada de forma lúdica para ajudar a criança a experimentar os sons de forma divertida, por exemplo, jogos que envolvam a repetição de palavras ou sílabas, imitação de sons, canções e rimas.

# RECURSOS DA ESCOLA - APOIOS ÀS FAMÍLIAS E ÀS CRIANÇAS



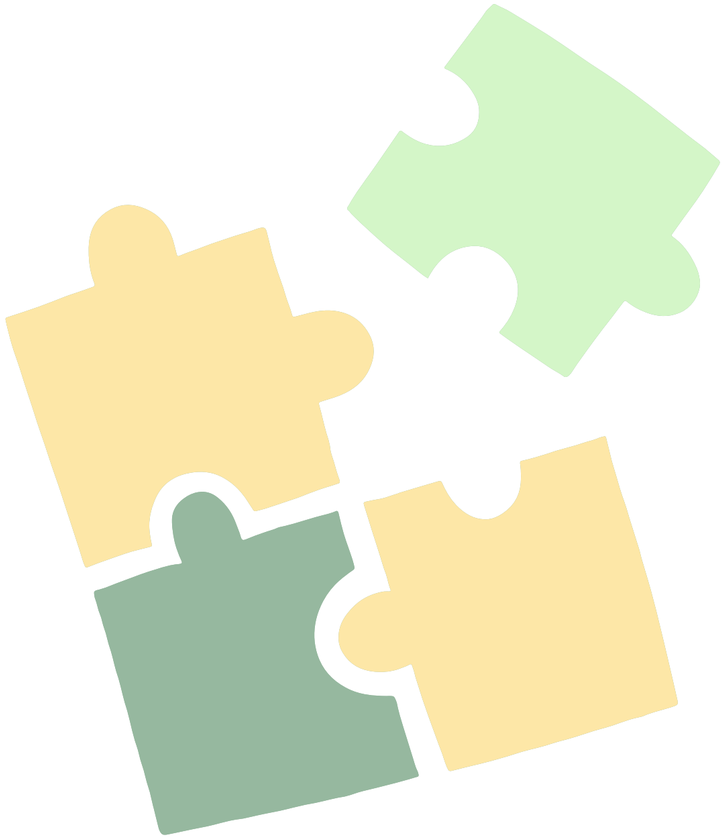
## O QUE POSSO ESPERAR DO PSICÓLOGO NO JARDIM DE INFÂNCIA?

- Os profissionais de Psicologia do Agrupamento têm presença no Jardim de Infância quando surge o pedido das Educadoras.
- O Psicólogo colabora no processo de transição e de adaptação no educação pré-escolar: contribui para o aumento da literacia sobre o desenvolvimento da criança, presta serviços de consultoria na construção de ambientes diversificados de aprendizagem, tendo em conta as caraterísticas de cada criança, e colabora com as famílias na identificação das suas preocupações e na definição de estratégias de aprendizagem e de desenvolvimento.
- Face à diversidade das crianças, estes processos são dinâmicos e procuram ir ao encontro das necessidades identificadas de acordo com os recursos disponíveis.
- Para conhecer os projetos realizados em anos anteriores, consultar https://agrcanelas.edu.pt/blogs/spo/.

# RECURSOS DA ESCOLA - APOIOS ÀS FAMÍLIAS E ÀS CRIANÇAS

## O QUE POSSO ESPERAR DO TERAPEUTA DA FALA NO JARDIM DE INFÂNCIA?

- Neste Agrupamento, o Terapeuta da Fala tem presença regular no Jardim de Infância.
- Além de projetos e ações realizadas em anos letivos anteriores, o seu foco é prestar aconselhamento aos pais e educadores, efetuando um apoio alargado e orientado para o desenvolvimento comunicativo e linguístico das crianças que revelam dificuldades nas aprendizagens.
- São consideradas as dificuldades, de base fonológica, na articulação de sons, as dificuldades na linguagem oral ao nível do vocabulário, dos aspetos sintáticos e morfológicos e da consciência fonológica, e as dificuldades ao nível da leitura e da escrita, nomeadamente ao nível da descodificação e codificação da linguagem oral.
- É importante compreender que o desenvolvimento linguístico tem um papel preponderante nas competências pré-leitoras e, consequentemente, na aquisição com sucesso da leitura e da escrita. Assim, devem ser alvo de intervenção ainda no pré-escolar.
- As ações desenvolvidas em contexto escolar procuram identificar necessidades nas crianças e soluções, através do apoio à criança e da consultoria e colaboração com as famílias, educadores e outros profissionais.



- Esta brochura resulta da reunião realizada, no ano letivo anterior, com os Pais das crianças do Jardim de Infância, a Educadora, a Terapeuta da Fala e as Psicólogas do Agrupamento.
- Procura dar resposta às necessidades referidas pelos Pais acerca do desenvolvimento dos seus filhos.

**A todos os Pais** que colaboraram connosco, **o nosso obrigada**!

**Bom ano letivo para todos!**

## SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

coord.spo@agrcanelas.edu.pt

## TERAPIA DA FALA

joana.figueiredo@agrcanelas.edu.pt

Este documento constitui uma ação de sensibilização para a Educação Inclusiva, no âmbito da Educação Pré-Escolar.

Agrupamento de Escolas Canelas

Setembro 2024