

## Como dar adeus na porta da escola

Por Beatriz Luna

Texto retirado do site: [www.clicfilhos.com.br](http://www.clicfilhos.com.br)

Ao serem deixadas na escola, muitas crianças ficam inseguras e choram sem parar. Às vezes, são os pais que sofrem mais do que os próprios filhos. Veja como tornar esse momento menos doloroso.

“Muito difícil para nós, mães, dizermos adeus aos nossos filhos pequenos quando eles começam a freqüentar a escolinha, ainda mais se trabalhamos fora de casa. Lembro, no dia-a-dia com meus filhos, como eram traumáticos aqueles momentos, parece que eles sabiam exatamente como me deixar com o coração despedaçado”.

### Dicas importantes

- Primeiramente, se você é uma mãe que trabalha, tente ficar no café da manhã juntos e aproveitem para ir conversando no carro. Os momentos antes da separação devem ser agradáveis.
- Você pode dar ao seu filho um objeto seu ou de casa, que o faça sentir-se mais seguro, como uma foto, um paninho ou qualquer outra coisa que sirva para lhe dar um ponto de referência.
- Fique um pouquinho com ele na escola e pergunte se tem alguma coisa que ele gostaria de mostrar a você, talvez dentro da classe ou no playground. Importante que ele se entretenha com algo nesse momento, desviando sua atenção para outras coisas, o que torna a despedida mais fácil para ambos.
- Estabeleça uma sequência para a despedida, para que esse momento seja incorporado na rotina dele. Dessa forma, ele já se prepara psicologicamente, não existem surpresas. Na hora de dizer adeus, dê beijinhos, abraços, e tente não ficar triste, pois eles sentem. Na hora de ir embora, nada de adeus demorados - diga que vai e faça isso.
- Importante informá-lo do horário em que ele vai embora da escola ou dar uma referência de quando você irá buscá-lo, como a hora do almoço, por exemplo. Assim, ele sabe que vai voltar para casa.
- Se ele não quer ficar, você pode falar para ele:

"A mamãe vai ter um dia chato de trabalho no escritório e você vai ficar aqui com seus amiguinhos, comer um lanche gostoso, brincar e fazer muitas coisas divertidas".

- Se ao chegar no trabalho ou em casa, você ainda se sentir insegura, pode ligar para alguém na escola para saber como ele está. Em geral, o período de adaptação leva um tempinho, não há regra de prazo.

O importante é não ficar ansiosa, pense que todo mundo passa por isso e não é o fim do mundo. Toda mãe e toda criança sobrevivem!