

CRIANÇA

Mudança de fase escolar desafia famílias: como pais podem agir?

Especialista orienta sobre como lidar com desafios da mudança do “brincar” para o “estudar” e pressão das escolhas

A passagem de uma etapa escolar para outra ocasiona novidades e desafios para as crianças e adolescentes quanto para suas famílias. Para ajudar os pais a lidarem com esse momento de mudanças, como a passagem da Educação Infantil para o Ensino Fundamental, ou do Fundamental para o Médio, a coordenadora do curso de Pedagogia da UNIASSELVI, professora Ana Clarisse Alencar Barbosa, reúne sinais de alerta, erros de comunicação mais comuns e estratégias práticas para criar um ambiente de segurança e pertencimento em casa.

“Cada transição desloca o eixo de aprendizagem e de responsabilidades da criança ou adolescente. Reconhecer os impactos emocionais e adaptar a rotina familiar faz toda a diferença para que a criança ou o adolescente se sinta apoiado, sem pressão excessiva”, reforça.

O FIM DO BRINCAR?

A entrada no Ensino Fundamental marca a troca do “brincar livre e exploratório”

por uma rotina com maior sistematização, regras, horários e exigências escolares. Apesar de esperada, essa mudança de eixo pode gerar desconforto.

Segundo Barbosa, os pais devem estar atentos aos sinais de estresse ou regressão comportamental nas crianças.

Os mais comuns incluem choros frequentes ao ir ou chegar da escola, queixas somáticas, como dor de barriga ou enjoo sem causa médica, alterações no sono ou no apetite, e regressões comportamentais como o retorno ao uso de bico, chupeta ou fala infantilizada.

Maior irritabilidade ou resistência às atividades escolares também são indicadores.

Para auxiliar nesse processo, os pais devem focar na previsibilidade e no estímulo ao esforço. “Os pais podem construir autonomia por etapas, atribuindo pequenas responsabilidades para a criança, e criar rotinas claras para acordar, estudar, brincar e dormir, o que ajuda a desenvolver a autorregulação”. A especialista destaca que é

fundamental manter o brincar presente no dia a dia, pois “a criança continua criança, mudou apenas a etapa. O amadurecimento é gradual”, afirma a especialista.

Para evitar a pressão excessiva, a docente sugere elogiar o esforço, e não apenas o resultado. “É importante também que os pais validem os sentimentos da criança, deixando claro que entendem o desconforto, mas que a mudança é necessária para o seu desenvolvimento”, pontua.

IDENTIDADE E FUTURO

A passagem para o Ensino Médio coincide com o auge da adolescência, o que provoca um duplo desafio: crise de identidade, instabilidade emocional e pressão da escolha profissional. A insegurança é natural, e a preparação para a vida adulta exige um apoio com foco no acolhimento e na exploração de interesses.

Para Ana Clarisse Barbosa, os pais devem, antes de tudo, acolher a instabilidade emocional e entender que a variação de humor não é



falta de educação, mas um marcador do desenvolvimento socioemocional. “É fundamental evitar comparações e minimizar o sofrimento do adolescente, dizendo frases como ‘isso é drama’ ou ‘nessa idade eu já trabalhava’, reforçando a validação emocional”.

Segundo a especialista, “para o desenvolvimento do adolescente, é impor-

tante reforçar laços de pertencimento, incentivando a participação em grupos, seja de esportes, artes ou projetos, pois ‘o jovem precisa pertencer para depois se reconhecer’”. A docente afirma que os pais podem ainda ajudar a explorar interesses e habilidades, facilitando o planejamento do futuro de forma realista e menos ansiosa.

As famílias não estão sozinhas

A rede de apoio em casa deve ser personalizada, reconhecendo que cada filho tem necessidades singulares. O que funciona para um pode não funcionar para o outro.

“É fundamental obser-

var os padrões de comportamento de cada um, o nível de sensibilidade, o ritmo de aprendizagem e as inseguranças. A rotina deve ser ajustada à personalidade; por exemplo, crianças mais ansiosas pre-

cisam de mais previsibilidade, enquanto adolescentes introspectivos necessitam de espaços seguros para a fala, sem pressão”, explica Barbosa.

Para a especialista, também é importante que escola e família sejam parceiros ativos.

A professora cita que “a ajuda especializada é indicada quando os sinais de sofrimento são persistentes, por mais de 4 a 6 semanas, ou quando a rotina familiar se torna insustentável”, afirma.

Em situações como essas, a recomendação é buscar apoio de profissionais de psicopedagogia (para

dificuldades de aprendizagem e transição), psicologia (para aspectos emocionais), terapia ocupacional (para autorregulação e rotina), e neuropsicologia ou neurologia (para avaliações cognitivas ou indícios neurológicos). Barbosa cita que, em casos mais intensos, pode ser necessário o suporte de um psiquiatra.



Quando buscar ajuda profissional

- Regressões acentuadas ou mudanças bruscas e duradouras no humor;
- Queda significativa no rendimento escolar ou evitação extrema de atividades;
- Sofrimento emocional evidente, como crises de choro, isolamento ou explosões de raiva frequentes;
- Queixas físicas constantes sem causa médica;
- Problemas de atenção, leitura ou escrita que dificultam o acompanhamento.