

Despedidas



Por que as despedidas são tão difíceis? As crianças pequenas podem ter dificuldade em ficar longe de seus cuidadores principais. Os cuidadores principais também podem sentir ansiedade. Para as crianças pequenas, ficar longe de seu "protetor" pode parecer assustador. Frequentemente, elas demonstram isso chorando ou até tendo uma birra intensa. Isso pode deixar a despedida ainda mais difícil para os cuidadores principais! Quando os cuidadores se sentem culpados ou ansiosos em relação à creche ou ao cuidado da criança, as despedidas podem se tornar ainda mais difíceis.

AQUI ESTÃO ALGUMAS DICAS PARA UMA "BOA" DESPEDIDA:

- **Prepare-se para manter um tom positivo e animado.**
As crianças percebem as reações dos adultos de confiança em suas vidas. Seu comportamento transmite uma mensagem. Se você demonstrar tristeza ao se despedir, pode acabar transmitindo à criança a ideia de que existe algo com que se preocupar. Converse com outro adulto sobre suas preocupações para evitar parecer preocupado ou triste diante da criança. Não prolongue a despedida. Despeça-se de forma rápida e alegre. Certifique-se de que suas palavras, seu tom de voz e sua expressão facial transmitam a mesma mensagem: "Você ficará bem". Não volte atrás se ouvir a criança chorando, mesmo que isso seja angustiante. Se estiver preocupado, telefone mais tarde para saber como ela está.
- **Prepare a criança.** Se ela já tiver idade suficiente, conte histórias relacionadas ao tema da separação. Você também pode brincar com bonecos que vão para a pré-escola ou para a creche. Mostre que eles têm um dia divertido e que os pais sempre os buscam para voltar para casa. Você pode visitar previamente a creche ou o local de cuidados junto com a criança. Quando chegar o dia, avise que aquele será um dia de ir para a creche ou ficar com o cuidador. Sempre diga à criança quando você voltará, de uma forma que ela consiga compreender. Por exemplo: "Eu volto para te dar beijo de boa-noite" ou "Vou te ver depois da sua soneca".
- **Planeje ficar por algum tempo.** Permanecer por cerca de 10 a 15 minutos pode facilitar a adaptação. Se decidir ficar, é importante combinar previamente um plano com o cuidador ou com a equipe da creche. Você saberá que é hora de sair quando perceber que a criança está confortável. Se ela estiver tendo dificuldade para se envolver nas atividades, peça ao cuidador que permaneça ao lado dela enquanto você se despede. Assim, quando você sair, ela poderá buscar apoio em outro adulto acolhedor.



- **Crie uma rotina especial de despedida.** Por exemplo, você pode dar um beijo na palma da mão da criança para que ela "guarde" esse beijo durante o dia. Ou cantar uma música especial juntos antes de você sair. Rotinas de despedida trazem conforto para as crianças. Elas ajudam a criança a entender e se preparar para o que acontecerá em seguida. Você pode ficar tentado a sair escondido, pensando que a criança não vai perceber, mas ela perceberá. E provavelmente ficará ainda mais chateada e estressada se não vir você indo embora. Ela pode até passar a confiar menos e ficar mais grudada em você.
- **Use um objeto de conforto** (veja o artigo sobre *Objetos de apego, ursinhos e mantinhas*). Leve com a criança o bichinho de pelúcia favorito dela ou uma manta macia. Outra maneira de confortar a criança durante a separação é deixar uma foto da família no armário ou no bolso dela. Você também pode começar um desenho junto com a criança antes de sair e prometer terminá-lo quando voltar.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

