



ULS
ESTUÁRIO
DO TEJO

A disciplina é o segundo presente mais importante que um pai pode dar a uma criança.

O amor vem em primeiro lugar, é claro. Mas a segurança que a criança encontra na disciplina é essencial, pois sem ela não há limites.

As crianças precisam de limites e sentem-se seguras com eles.

(Berry, B. 2003)

ROTINAS

IMPORTÂNCIA DA PREVISIBILIDADE
PARA MINORAR A ANSIEDADE
DE SEPARAÇÃO

Unidade Local de Saúde do Estuário do Tejo, E.P.E.

Estrada Carlos Lima Costa Nº2, Povos
2600-009 Vila Franca de Xira

Tel: 263 006 500 (geral)

Email: hvfxira@ulsetejo.min-saude.pt

Direção do Serviço de Pedopsiquiatria:
Maria Moura

E-mail:
sec.pedopsiquiatria@ulsetejo.min-saude.pt

As rotinas são estruturantes para uma criança...

Ajudam-na a sentir-se segura;

A consistência de horários e atividades faz com a criança desenvolva sentimentos de segurança e autodisciplina, fazendo, por consequência, que se sintam mais seguras e confortáveis.

- É importante ter rotinas nos horários e antecipar quebras de rotina;
- É importante criar rituais do sono (histórias, embalo...).

EVITE SITUAÇÕES DIFÍCEIS:

Comece a preparar o seu filho com alguns dias de antecedência caso estejam previstas mudanças nas rotinas familiares.

SEJA CONSISTENTE:

Se deixa o seu filho durante alguns períodos com os avós ou outros cuidadores, ponha-os a par da rotina da criança.

PRESTAR ATENÇÃO AOS SINAIS DE ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO:

Identificar **se** e **quando** a criança está com ansiedade de separação. Esteja atento a alterações no seu comportamento.

Este tipo de ansiedade pode manifestar-se em sintomas físicos:

- Dores de cabeça ou de estômago;
- Certas atitudes como não querer sair de perto de si ou chorar.

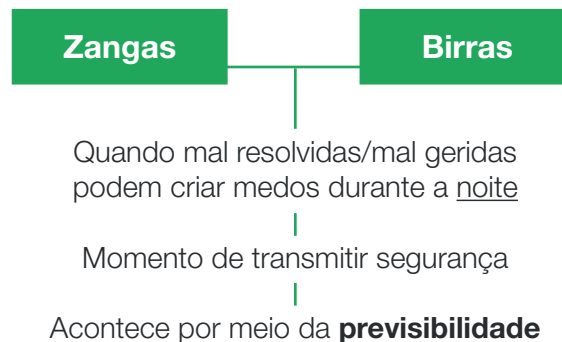
ESTABELEÇA LIMITES E EXPETATIVAS

Não ‘estímule’ esta ansiedade. Transmita segurança à criança, mostre-lhe que vai tudo correr bem e que ela não tem de estar preocupada.

Explique-lhe que vai voltar e cumpra aquilo que promete. Ou seja, se diz que vai buscá-lo/a às 17h00, não apareça às 18h00. Ele(a) tem de saber que pode confiar em si.

Desenvolva um ritual de “adeus” - os rituais são tranquilizadores e podem ser tão simples quanto um acenar pela janela ou um beijo de adeus;

Tente não ceder - Tranquelize o seu filho/a explicando que ele(a) está seguro - estabelecer limites vai ajudar na capacidade em lidar com a separação.



Independentemente dos acontecimentos do dia-a-dia, as consequências não podem interferir ou quebrar rotinas estabelecidas, como a rotina de sono ou de alimentação.

(...) Ouvimos pouco as crianças, dito de outra maneira, ouvimos, mas não as escutamos.

A pressa, o pouco tempo, a montanha de atividades em que adultos e crianças estão envolvidos e querem envolver-se não são muito amigáveis. Escutar implica atenção e tempo que são algo de que cada vez sentimos dispor menos.

(Morgado, 2015)

Muitas vezes, as crianças só precisam de explicar o que sentem.

Deixe-as falar sem lhes dizer como é que elas se deviam sentir.