

Volta às aulas: por que algumas crianças têm mais dificuldade para retomar a rotina?



O fim das férias representa, para muitas famílias, o retorno à rotina escolar. Mas, enquanto algumas crianças retomam rapidamente os horários e as atividades, outras podem apresentar resistência, irritação, choro, dificuldade para acordar e até falta de vontade de voltar à escola.

Embora essas reações possam preocupar os pais, na maioria dos casos elas fazem parte do processo natural de adaptação. O retorno às aulas envolve mais do que simplesmente voltar para a sala de aula. A criança precisa reorganizar horários, recuperar hábitos, reencontrar colegas e professores, retomar regras e compromissos e se adaptar novamente a uma rotina mais estruturada.

Segundo o psicólogo Filipe Colombini, CEO da Equipe AT e especialista em orientação parental, as mudanças podem exigir um esforço emocional maior durante a infância, período em que as habilidades de reconhecimento e regulação das emoções ainda estão em desenvolvimento.

“A criança não está apenas voltando para a sala de aula. Ela está retomando uma série de experiências ao mesmo tempo. Precisa reorganizar sua rotina, adaptar o corpo a novos horários, reencontrar pessoas e lidar com expectativas que surgem naturalmente nesse período”, explica o especialista.

Por que a volta pode ser mais difícil para algumas crianças?

Durante as férias, os horários costumam ser mais flexíveis. É comum dormir e acordar mais tarde, brincar por períodos maiores, viajar, passar mais tempo com a família e ter menos compromissos. Com a volta às aulas, essa dinâmica muda e o organismo precisa de um período para se reorganizar.

Cada criança, porém, reage de uma maneira diferente. Idade, temperamento, experiências anteriores, capacidade de lidar com mudanças e acontecimentos recentes na vida familiar podem influenciar a adaptação.

Crianças menores podem sentir mais os efeitos dessa transição porque ainda estão desenvolvendo mecanismos de autorregulação emocional. O mesmo pode ocorrer com quem mudou de escola, trocou de turma ou iniciou uma nova etapa da vida escolar.

A previsibilidade também exerce papel importante. Quando a rotina muda de maneira repentina, a criança pode ter dificuldade para compreender e expressar o que está sentindo. O desconforto, então, pode aparecer por meio do comportamento.

Por isso, nem toda birra significa falta de limites.

“Muitas vezes, a irritação é a forma que a criança encontra para comunicar que está cansada, insegura ou emocionalmente sobrecarregada. Antes de corrigir o comportamento, é importante

tentar compreender o que está por trás daquela reação”, afirma Colombini.

Quando essas reações são consideradas normais?

Nos primeiros dias de aula, é esperado que algumas crianças apresentem alterações de humor, maior necessidade de atenção e acolhimento, dificuldade para acordar ou resistência para ir à escola.

Assim como os adultos precisam de um período para recuperar o ritmo depois das férias, as crianças também necessitam de tempo para reorganizar o corpo, os horários e as emoções.

O objetivo dos pais, segundo o especialista, não deve ser eliminar completamente o desconforto, mas oferecer condições para que a criança atravessasse esse período com segurança.

“Não devemos esperar que a adaptação aconteça da noite para o dia. Cada criança possui seu próprio ritmo. Quando os adultos respeitam esse tempo, oferecem acolhimento e mantêm uma rotina previsível, elas desenvolvem mais segurança para enfrentar as mudanças”, orienta.

5 atitudes que podem facilitar a adaptação

A volta às aulas não depende de uma única conversa ou de uma mudança feita de um dia para o outro. Pequenas atitudes no cotidiano podem ajudar a tornar a transição mais tranquila.

1. Antecipe a mudança de horários

Evite deixar a reorganização da rotina para a véspera. O ideal é ajustar gradualmente os horários de dormir e acordar antes do início das aulas. Dessa forma, a criança tem tempo para se adaptar ao novo ritmo.

2. Acolha os sentimentos

Converse sobre o retorno à escola e pergunte como a criança está se sentindo. Medo, ansiedade ou saudade das férias não devem ser tratados como exagero.

Ouvir e acolher esses sentimentos ajuda a criança a compreender que é normal sentir desconforto diante de uma mudança e contribui para o desenvolvimento da capacidade de lidar com essas emoções.

3. Envolver a criança nos preparativos

Organizar o material escolar, escolher a mochila, separar o uniforme e preparar os itens necessários para o dia seguinte são atitudes simples que ajudam a tornar o retorno mais previsível.

Também vale conversar sobre os amigos, professores e atividades que farão parte da rotina,

criando expectativas positivas para o reencontro.

4. Transmite segurança

A maneira como os adultos encaram o retorno também pode influenciar a criança. Por isso, procure conversar sobre a volta às aulas com tranquilidade e confiança.

“Quando os pais demonstram tranquilidade, a criança tende a encarar esse momento com mais segurança”, afirma Colombini.

5. Preserve momentos de brincadeira e convivência

Mesmo com a retomada de uma rotina mais intensa, é importante manter momentos de lazer, brincadeira, conversa e convivência familiar.

Além de fortalecer os vínculos, esses momentos ajudam a reduzir o estresse e oferecem à criança um espaço de descanso emocional durante o período de adaptação.

Adaptação exige tempo e acolhimento

A volta às aulas é uma mudança significativa na rotina infantil e cada criança pode reagir de maneira diferente. Paciência, previsibilidade, escuta e acolhimento são ferramentas importantes para ajudar nesse processo.

Mais do que exigir uma adaptação imediata, os adultos podem acompanhar a criança durante essa transição, observando seus comportamentos e oferecendo segurança para que ela retome gradualmente a rotina escolar.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/8605/volta-as-aulas-por-que-algumas-criancas-tem-mais-dificuldade-para-retomar-a-rotina-em>
03/08/2026 19:32