

# Como ajudar seu filho ou filha a ter uma volta às aulas mentalmente saudável

Este último ano foi totalmente inusitado! Sabemos que muitos alunos e suas famílias não veem a hora de voltar a ter uma experiência escolar "mais normal"; porém, alguns se preocupam com essa volta e com a cara que este novo ano letivo terá. Tenham sempre em mente que, como pais ou cuidadores, vocês sabem o que é melhor para seus filhos!

## Compreensão do estresse

O ano passado afetou a todas as pessoas de formas variadas e muito individuais. Muitas famílias passaram por dificuldades financeiras, profissionais, sociais e de saúde. Algumas enfrentaram mudanças e perdas significativas. Neste período, testemunhamos também desigualdades, discriminação sistêmica e o impacto do racismo na nossa sociedade. Mesmo à medida que a sociedade retoma interações sociais mais normais, com menos restrições, estamos cientes de que as crianças abordarão o novo ano escolar com muitos sentimentos diferentes. Algumas crianças podem estar entusiasmadas, outras talvez nervosas e algumas ainda estão bastante preocupadas e ansiosas. Todos esses sentimentos e emoções são reações naturais ao que vivenciaram no último ano e meio.

A ansiedade pode se manifestar de várias maneiras. Seu filho ou filha pode lhe dizer que está se sentindo com medo ou aturdido. Ou você pode notar sinais como dores de cabeça frequentes, dificuldade para dormir, irritabilidade ou estouros emocionais. A criança pode se mostrar retraída, muito cansada ou sem energia. Monitorar sinais de ansiedade pode ajudar os pais ou cuidadores a dar apoio cedo, antes que o problema se agrave.

Há duas maneiras principais de ajudarmos os jovens que estão sentindo estresse:

- ajudá-los a encontrar formas de lidar com os sentimentos de ansiedade e
- encontrar formas de reduzir o próprio estresse.

Nem sempre há como evitar o estresse, mas às vezes é possível reduzi-lo. Contar com ferramentas e estratégias para lidar com o estresse é importante para que nós e nossos filhos sejamos menos afetados de maneira negativa.

## Formas de ajudar sua filha ou filho na volta às aulas

### Cuide bem de você mesmo, para estar bem e assim dar melhor apoio a seus filhos

Este período foi difícil para todos. Mães, pais e famílias, em especial, têm sentido o peso de lidar com tantas coisas nestes últimos meses, como dar apoio aos filhos com aulas à distância, muitas vezes administrar ao mesmo tempo exigências de trabalho, dar conta das responsabilidades domésticas, cuidar de parentes idosos, etc.



Procure reservar tempo diariamente para fazer algo somente para você, que te ajude a se sentir bem e feliz. É você que sabe qual seria essa atividade. Cuidar da sua própria saúde e bem-estar durante tempos incertos e difíceis é uma ferramenta poderosa para dar apoio a seus filhos.

Como ponto de partida, aqui estão algumas ideias que mães, pais e cuidadores nos disseram que ajudam:

- Tentar reservar tempo para atividades básicas – escolher alimentos que deem energia, estabelecer uma rotina de sono que revigore, estar ao ar livre e fazer algum exercício.
- Prestar atenção ao seu próprio nível de estresse e notar quando começar a se sentir sobrecarregado. Essa sensação é a deixa para fazer uma pausa. Faça pequenos intervalos ao longo do dia para somente "ser" ou fazer algo de que você goste.
- Quando começar a se sentir ansioso ou chateado, faça algumas respirações lentas e profundas.
- Procure apenas ouvir seus pensamentos e pratique tomar ciência deles sem julgá-los ou negá-los. Até mesmo 5 minutos desse tipo de reflexão silenciosa podem ter um impacto positivo.
- Tenha compaixão de você mesmo. Não se cobre tanto; você está fazendo o melhor que pode.

### Converse com sua filha ou filho sobre a volta às aulas

Reserve um tempo para considerar o que seu filho ou filha vivenciará na volta às aulas e converse com eles sobre o que esperar. As crianças podem se sentir nervosas com a volta às aulas por diversas razões. É importante lhes dar espaço para expressarem suas preocupações e ajudá-las a se lembrar dos aspectos da escola de que gostam e mais querem retomar.

Volte a tocar no assunto regularmente, pois as emoções e os sentimentos das crianças provavelmente mudem de um dia para outro ou de uma semana para outra. Ajude a normalizar os medos como reações às incertezas e transmita segurança. Mesmo que as circunstâncias sejam diferentes, as crianças são capazes e contarão com ajuda dos adultos.

Pode ser útil lembrar a criança dos aspectos positivos de voltar à escola, como rever os amigos, ou talvez fazer juntos uma lista das coisas que a entusiasma. Lembre seus filhos de que, quando a escola recomeçar, eles contarão com apoio e segurança, seja na modalidade presencial, à distância ou híbrida.





### Preste atenção às transições especiais

A volta às aulas carrega um significado especial, além de dificuldades para quem está passando por outras transições no ano letivo que se inicia.

Por exemplo, os alunos mais jovens, que começaram no jardim de infância no ano passado, terão uma experiência diferente este ano ao retornarem para as aulas presenciais. Converse com eles sobre as possíveis diferenças, como mais oportunidades para brincar com amigos e diversas ocasiões para fazer perguntas sobre o aprendizado.

De modo semelhante, os alunos que começam o ensino secundário ou estão mudando de escola podem se sentir mais nervosos do que o normal, pois não tiveram experiências tradicionais como a visita preliminar à escola. Aproveite qualquer oportunidade do conselho escolar para fazer visitas virtuais ou presenciais. No caso de crianças mais velhas, olhe junto com elas o site da escola ou do conselho escolar, leiam informações recebidas em casa ou procurem se informar mais. Assegure a seus filhos de que na escola haverá muitos adultos que se importam com eles e os ajudarão a navegar o novo ambiente.

Finalmente, alguns alunos retornarão à escola para fazer um ano extra, pois o último ano letivo foi interrompido pela pandemia. Se você tiver um filho ou filha neste grupo, conhece bem as perdas e mudanças de planos enfrentados. Eles podem precisar de uma dose adicional de reconforto e apoio, pois provavelmente não estava nos planos voltar para a escola, o que pode produzir uma gama de sentimentos.

### Comece a introduzir rotinas familiares

Com a aproximação do fim do verão, considere ir voltando gradualmente para uma rotina mais próxima da que vocês adotam durante o ano letivo, como dormir um pouco mais cedo, acordar mais cedo ou fazer as refeições em horários mais regulares.

Podem começar a preparar os materiais escolares de costume.

Para as crianças menores, pode ser útil praticar a rotina escolar. Por exemplo, caminhem juntos até a escola ou marquem encontros com um grupo pequeno de amigos para se acostumarem a estar juntos.

Para as crianças maiores, você pode pedir que identifiquem quais seriam as rotinas e planejar juntos o retorno a essas rotinas.

## Como iniciar conversas sobre a volta às aulas

Em conversas com sua filha ou filho, considere fazer estas perguntas:

- Quem você mais sente vontade de encontrar este ano?
- Qual é a coisa que você mais tem vontade de fazer neste ano letivo?
- Quais são as estratégias que deram mais certo para você no ensino à distância? Dá para continuar desenvolvendo essas estratégias?
- O que você está sentindo em relação a este ano letivo?
- O que te deixa mais entusiasmado?
- Há alguma coisa que te deixa um pouquinho preocupado?
- Como eu posso te ajudar a se sentir mais confortável com a escola?





### Onde posso obter mais informações?

- Procure no site do conselho escolar informações atualizadas sobre o que esperar e mudanças/informações de última hora.
- Acompanhe as notícias e os anúncios e diretrizes de saúde pública.
- Nosso folheto de dicas [Take Care of Yourself Tip Sheet](#) traz ideias sobre seu próprio bem-estar.
- Experimente algumas [atividades diárias de saúde mental](#).

Visite a [seção de COVID-19 / volta às aulas](#) do nosso site para mais informações relativas a saúde mental e COVID-19.

Estes sites oferecem informações excelentes:

[Children's Mental Health Ontario](#) (saúde mental infantil)

[Psychology Foundation of Canada](#) (Fundação de Psicologia)

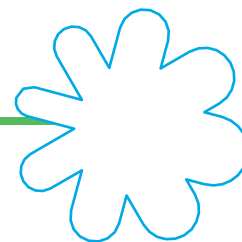
[Anxiety Canada](#) (ansiedade)

[Wellness Together Canada](#) (bem-estar)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#) (saúde mental juvenil)

[Kids Help Phone](#) (apoio a crianças)

[Parents For Diversity](#) (pais pela diversidade)



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario