



Como ajudar o seu filho a ter um regresso às aulas mentalmente saudável

Este último ano foi tudo menos comum! Sabemos que embora muitos alunos e familiares estejam ansiosos por voltar a ter uma experiência escolar mais habitual, alguns se preocupam com o regresso e com a cara que este novo ano letivo terá. Nunca se esqueça de que, enquanto pai ou cuidador, é você que sabe o que é melhor para o seu filho!

Compreender o stress

O ano passado afetou a todos de formas variadas e muito individuais. Muitas famílias passaram por dificuldades financeiras, profissionais, sociais e de saúde. Algumas enfrentaram mudanças e perdas significativas. Nesse período, testemunhámos também desigualdades, discriminação sistémica e o impacto do racismo na nossa sociedade. Agora, quando a sociedade retoma interações sociais mais próximas do normal, com menos restrições, estamos cientes de que as crianças abordarão o novo ano escolar com muitos sentimentos diferentes. Algumas crianças podem estar entusiasmadas, outras podem estar 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 manifestar-se de várias maneiras. O seu filho pode dizer que tem medo, ou que se sente sobrecarregado. Pode ainda notar nele sinais como dores de cabeça frequentes, dificuldade em adormecer, irritabilidade ou explosões emocionais. A criança pode mostrar-se retraída, muito cansada ou sem energia. Estar atento aos sinais de ansiedade pode ajudar os pais ou cuidadores a dar apoio atempadamente, antes de o problema se agravar.

Há duas maneiras principais de ajudarmos os jovens que se sentem stressados:

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

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

Formas de ajudar o seu filho no regresso às aulas

Cuide bem de si mesmo para estar bem e assim dar melhor apoio aos 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, tendo muitas vezes de gerir simultaneamente exigências de trabalho, cumprir as responsabilidades domésticas, cuidar dos idosos da família etc...

Procure reservar tempo diariamente para fazer algo apenas por si, que o ajude a sentir-se bem e feliz. É você quem



melhor sabe o que isso pode ser. Cuidar da própria saúde e bem-estar durante tempos incertos e difíceis é uma ferramenta poderosa para dar apoio aos seus filhos.

Como ponto de partida, eis algumas ideias que mães, pais e cuidadores já 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 físico.
- Ter atenção ao seu próprio nível de stress e aos sinais de que começa a sentir-se sobrecarregado. Essa sensação é o sinal para fazer uma pausa. Faça pequenos intervalos ao longo do dia para apenas "ser" ou fazer algo de que goste.
- Quando começar a sentir-se ansioso ou perturbado, respire lenta e profundamente algumas vezes.
- Procure apenas ouvir os seus pensamentos e pratique estar consciente deles sem os julgar ou negar. Mesmo cinco minutos deste tipo de reflexão silenciosa podem ter um impacto positivo.
- Seja compassivo consigo mesmo. Não se cobre tanto; está a dar o seu melhor.

Converse com o seu filho sobre o regresso às aulas

Reserve tempo para considerar o que seu filho vivenciará no regresso às aulas e converse com ele sobre o que esperar. As crianças podem sentir-se nervosas com o regresso às aulas por vários motivos. É importante dar-lhes espaço para expressarem as suas preocupações e ajudá-las a lembrar-se dos aspetos da escola de que gostam e mais querem retomar.

Volte a este assunto com frequência, pois as emoções e os sentimentos das crianças podem mudar 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 a ajuda dos adultos.

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





Esteja atento às transições especiais

O regresso às aulas traz consigo um significado especial, além de dificuldades para quem está a passar por outras transições no ano letivo que se inicia.

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

Da mesma forma, os alunos que começam o ensino secundário ou estão a mudar de escola podem sentir-se mais nervosos do que o habitual, já que não tiveram experiências tradicionais como a visita prévia à escola. Aproveite todas as oportunidades do conselho escolar para fazer visitas virtuais ou presenciais. No caso de crianças mais velhas, visite o site da escola ou do conselho escolar com elas, leiam informações recebidas em casa ou procurem mais informações. Assegure aos 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 regressarão à escola para fazer um ano extra, já que o último ano letivo foi interrompido pela pandemia. Se tiver um filho neste grupo, conhece bem as perdas que sentiram e os planos que tiveram de mudar. Eles podem precisar de uma dose adicional de conforto e apoio, pois provavelmente não planeavam voltar para a escola, o que pode gerar uma panóplia 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 adotam durante o ano letivo, como deitar-se um pouco mais cedo, acordar mais cedo ou fazer as refeições em horários mais regulares.

Podem começar a preparar o material escolar habitual.

Para os mais pequenos, pode ser útil treinar a rotina escolar. Por exemplo, caminhem juntos até à escola ou marquem encontros com um grupo pequeno de amigos para se habituarem a estar juntos.

Para os mais crescidos, pode pedir-lhes que identifiquem quais seriam as rotinas e planejar juntos o regresso a essas rotinas.

Como iniciar conversas sobre o regresso às aulas

Em conversas com o seu filho, considere fazer estas perguntas:

- Quem mais queres encontrar este ano?
- O que mais te apetece fazer neste ano letivo?
- Que estratégias te correram melhor no ensino à distância? Podes continuar a pô-las em prática?
- Como te sentes em relação a este ano letivo?
- O que te deixa mais entusiasmado?
- Há alguma coisa que te preocupe um bocadinho?
- Como te posso ajudar a sentires-te mais à vontade 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.
- O nosso folheto de dicas [Take Care of Yourself Tip Sheet](#) traz ideias sobre o seu próprio bem-estar.
- Experimente algumas [atividades diárias de saúde mental](#).

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

Estes sites oferecem informações de qualidade:

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

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

[Anxiety Canada](#) (ansiedade)

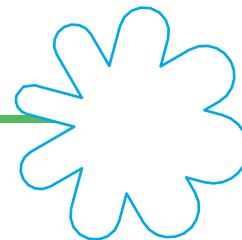
[Wellness Together Canada](#) (bem-estar)

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

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

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

Kit de apoio para um regresso às aulas mentalmente



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario