



Como ajudar o seu filho a regressar à escola com boa saúde mental

À medida que se preparam para regressar à escola ou para começar a frequentar uma nova escola pela primeira vez, os alunos podem sentir uma mistura de emoções. É normal que os alunos, e que os seus pais e cuidadores se sintam entusiasmados e nervosos durante esse período de transição.

Este recurso foi desenvolvido para ajudar os pais/cuidadores a atravessar esta fase e a ajudar os seus filhos no regresso às aulas. Frequentemente, o “regresso às aulas” ocorre no outono de cada ano, mas, para alguns alunos, pode ser após uma ausência prolongada ou coincidir com o ingresso numa nova escola.

Note: *Embora usemos o termo “criança”, reconhecemos que a criança de quem cuida pode, efetivamente, ser um adolescente ou um jovem adulto.

Formas de ajudar o seu filho durante o regresso à escola

Lembre-se da importância do seu próprio bem-estar

Os pais e cuidadores afirmam frequentemente que o regresso à escola é um período de stress. Embora sejam bem-vindas, a rotina e a consistência do ano letivo acarretam uma maior pressão no sentido de manter um horário e menos tempo de relaxamento em família. Muitos pais e cuidadores também se preocupam com a forma como a escola correrá para os seus filhos, especialmente se a escola não tiver sido uma boa experiência para eles ou para os seus filhos no passado. Nas semanas que antecedem a transição, é importante que reserve algum tempo, todos os dias, para fazer algo por si próprio. Cuidar da sua própria saúde mental e do seu bem-estar é uma ferramenta importante para que possa ajudar o seu filho.

Seguem-se algumas ideias úteis de pais/cuidadores do Ontário:

- Tente reservar algum tempo para o básico – encontre uma rotina de sono que o faça sentir-se descansado, saia e movimente-se o máximo possível.
- Respire fundo algumas vezes quando começar a se sentir ansioso ou com stress.
- Tente ouvir os seus pensamentos e observá-los sem os julgar ou tentar livrar-se deles. Mesmo que sejam apenas cinco minutos desse tipo de reflexão silenciosa, tal pode ter um impacto positivo.
- Comunique com um amigo, familiar ou membro da comunidade que o ajude a se sentir apoiado.

Converse com o seu filho sobre o regresso às aulas

Reserve algum tempo para pensar sobre como será o regresso às aulas para o seu filho e converse com ele sobre o que esperar. É importante criar uma oportunidade para que eles partilhem as suas preocupações, reconheçam as suas inquietações e os ajudar a lembrar dos aspetos que gostam e que os entusiasmam em relação à escola.

Para alguns alunos, pode ser útil prepará-los por intermédio de brincadeiras e histórias. Preparar-se para a escola juntos, através de brincadeiras e da leitura de livros sobre a escola, pode ajudá-los a compreender o que esperar.



Para alguns alunos, pode ser útil falar sobre a escola. Abaixo encontram-se alguns iniciadores de conversa que podem ser utilizados:

- O que gostas de aprender na escola?
- O que esperas fazer durante o ano letivo?
- Como te sentes em relação a este ano letivo?
- O que é que te deixa entusiasmado?
- Há alguma coisa que te preocupe?
- O que posso fazer para te ajudar a te sentires confortável em relação à escola?

Comece a introduzir rotinas familiares

À medida que se preparam para o regresso às aulas, pode ser útil começar a adotar gradualmente uma rotina mais próxima daquela que terão durante o período escolar (por exemplo, deitar-se mais cedo, acordar mais cedo, fazer as refeições em horários mais regulares). Leve o(s) seu(s) filho(s) a participar na criação do horário e a definir alertas e lembretes para os ajudar a cumpri-lo.

Para algumas crianças, preparar-se para determinadas rotinas pode ser útil (por exemplo, ir à escola juntos, planear um encontro com outros colegas antes do início das aulas, aceder a contas e informações *online*).

Quanto aos adolescentes, pode incentivá-los a imaginar como serão as suas rotinas e a criar um plano para regressar às rotinas habituais. Pergunte-lhes o que poderá fazer para os ajudar a criar o plano.

Se tem um filho ou adolescente que vai sozinho para a escola, pode ajudá-lo a encontrar um trajeto seguro para a escola e/ou a encontrar trajetos e paragens de autocarro, para que ele se sinta confiante quando as aulas começarem.

Detetar e lidar com o stress associado ao regresso à escola

Embora alguns alunos se sintam desejosos de regressar à escola, muitos também ficarão nervosos. Alguns jovens podem sentir-se muito preocupados com o regresso às aulas e em relação ao que o novo ano letivo lhes reserva. O stress e a preocupação podem manifestar-se de diferentes formas. O seu filho pode dizer que está com medo ou que se sente sobrecarregado. Poderá notar sinais como dores de cabeça frequentes, problemas em dormir ou irritabilidade. O seu filho pode parecer retraído, cansado ou demasiado inquieto.

Há muitas formas de ajudar o seu filho se ele estiver a sentir stress ou preocupação:

- Ajude o seu filho a encontrar formas de lidar com sentimentos de preocupação (por exemplo, pergunte-lhe o que funcionou para ele no passado, experimentem juntos [técnicas de concentração ou de respiração](#)).
- Ajude o seu filho a encontrar formas de reduzir o stress (por exemplo, se ele estiver preocupado em se perder enquanto procura a sala de aulas numa nova escola, marque uma visita para conhecer a configuração da escola).

Nem todo o stress pode ser evitado, mas, por vezes, ele pode ser reduzido. É importante ter ferramentas e estratégias prontas para lidar com o stress, de forma a que o seu filho possa desfrutar dos aspetos relacionados com a escola que o fazem sentir-se feliz, conectado e a aprender.

Se tiver dúvidas ou preocupações, considere entrar em contacto com a escola. Se o seu filho estiver a ingressar numa nova escola, ligue para a escola para falar com um profissional indicado.

Consulte os seguintes sites para obter mais informações úteis:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

