



Apoiar o seu filho a lidar com o stress e a ansiedade relacionados com a escola

A maioria de nós já sentiu ansiedade em algum momento: um frio na barriga, o coração a bater acelerado e a sensação de aperto no peito, que acompanham um momento de nervosismo ou apreensão em relação a um acontecimento futuro. Para as crianças, a ansiedade pode até ter uma função. Por exemplo, é normal sentir-se ansioso antes de uma prova de seleção desportiva ou segundos antes de ler os comunicados matinais. Além disso, níveis baixos de ansiedade podem ajudar o seu filho em aspetos como a atenção, a resolução de problemas e a deteção de ameaças. No entanto, quando os níveis de stress aumentam e afetam a capacidade do seu filho de realizar as atividades diárias na escola e em casa, tal pode indicar um problema de saúde mental que requer apoio.

Para algumas crianças, a principal fonte de ansiedade é a própria escola.

Este recurso foi desenvolvido para ajudar os pais e cuidadores a dar apoio e a lidar com a ansiedade dos seus filhos em relação à escola.

Observação: Embora utilizemos o termo "criança" ao longo de todo o texto, reconhecemos que a criança ao seu cuidado pode ser um adolescente ou um jovem adulto, e que poderá estar a cuidar de mais do que uma criança.

Existem inúmeras razões pelas quais os alunos passam a evitar a escola, que não estão exclusivamente relacionadas com a ansiedade escolar. As preocupações relacionadas com a sua integração e aceitação pelos colegas podem afetar a assiduidade de determinados alunos. Outros podem ser vítimas de discriminação e/ou *bullying* na escola, o que a torna um espaço inseguro. Nestes casos, é necessária uma resposta ativa que dê resposta a estas preocupações. Se o seu filho tiver sido alvo de racismo, homofobia ou outras formas de discriminação ou *bullying* na escola, contacte o diretor da escola para resolver a situação.

Em que consiste a ansiedade associada à escola?

A ansiedade associada à escola, que pode afetar alunos de todas as idades, é um medo excessivo da escola e das atividades escolares, tais como fazer amigos, realizar trabalhos ou testes, ou responder a perguntas nas aulas. Enquanto pai/mãe ou cuidador, é frequentemente a principal pessoa de apoio para ajudar o seu filho a superar a ansiedade associada à escola.



Como posso saber se o meu filho está a sentir ansiedade associada à escola?

Se o seu filho apresentar vários dos sinais que se seguem, é possível que ele esteja a debater-se com ansiedade associada à escola.

- Aumento do número de faltas à escola.
- Diminuição da interação com os colegas na escola.
- Diminuição do desempenho académico.
- Falta de interesse pela escola.
- Preocupações em relação à ida para a escola.
- Comportamentos inadequados/recusa/choro/birras nas crianças mais pequenas quando chega a hora de ir para a escola.
- Sintomas físicos de ansiedade: dores de cabeça, dores de barriga, outras dores e desconfortos.
- Falta de ânimo em relação à ida para a escola.

O que posso fazer para ajudar o meu filho a lidar com a ansiedade e o stress relacionados com a escola?

Existem muitas formas de apoiar o seu filho a lidar com o stress e a ansiedade:

- Mantenha uma rotina consistente em relação à escola. Saber o que esperar ajuda o seu filho a sentir-se seguro e reduz os níveis de stress.
- [Pratiquem juntos técnicas para manter a calma](#). Estratégias de relaxamento podem ajudar a diminuir a sensação de pressão, desconforto e preocupação.
- Ajude o seu filho a enfrentar os seus pensamentos de ansiedade e a substituí-los por pensamentos mais equilibrados. Por exemplo, poderia perguntar-lhe: "O que dirias a um amigo que estivesse com esta preocupação?" ou "O que é que o teu amigo te diria?"
- Apoie o seu filho a dar passos corajosos e realistas no sentido de ir à escola. A forma de o fazer dependerá do grau de recusa face à escola.
- Encoraje o seu filho a continuar a tentar. Elogie os esforços corajosos dele, relembre-o de conquistas anteriores e motive-o para enfrentar novos desafios.

Como posso ajudar o meu filho na transição de regresso à escola após um período de ausência?

As estratégias que se seguem podem ajudar o seu filho a regressar à escola após um período de ausência. Tenha em conta que o sucesso poderá não ser imediato; os benefícios de uma nova estratégia podem demorar algum tempo a manifestar-se. Reconheça que se sente desanimado e continue a tentar novas abordagens com as quais se identifique.

- Acredite que o seu filho vai voltar à escola e partilhe essa convicção com ele.
- Diga-lhe que expectativas tem relativamente à assiduidade escolar (por exemplo, quando é permitido ficar em casa e quando não é). A vida tem as suas surpresas, e haverá alturas em que o seu filho não se sentirá suficientemente bem para ir à escola; no entanto, a assiduidade consistente ajuda a reforçar a autoconfiança e a reduzir a ansiedade.



- Escute e valide as emoções do seu filho. Tal irá comprovar que o compreende e escuta. Além disso, ajuda a fomentar a confiança, o que pode ajudar a tentar estratégias de adaptação.
- Elabore um plano de transição para o regresso à escola, em colaboração com a equipa escolar e o seu filho, sempre que possível. Um plano de transição irá ajudá-lo a preparar-se para o êxito. Tal pode incluir um processo de regresso gradual, redução das expectativas académicas, a identificação de pessoas-chave com quem o aluno se sinta à vontade, e o que este pode fazer quando a ansiedade é intensa.

Quando devo procurar ajuda adicional?

Se não notar melhorias no seu filho depois de ter tentado várias estratégias, e a recusa em ir à escola continuar a ser um problema, talvez seja altura de procurar ajuda externa. Fale com o professor da turma do seu filho ou com outro membro da equipa escolar com quem se sinta à vontade.

Entre os apoios disponíveis, destacam-se os seguintes:

- **Os professores** podem ajudar, ajustando o horário e/ou as expectativas académicas do seu filho. Também podem ajudar a preparar a transição de regresso à escola. Pode solicitar uma reunião com a equipa escolar para discutir a melhor forma de apoiar o seu filho.
- **O pessoal de apoio aos alunos** pode ajudar a divulgar e a apoiar a utilização de estratégias de adaptação na escola, para ajudar o seu filho ao longo do dia.
- **Os profissionais de saúde mental escolar** podem trabalhar com o seu filho para criar um plano de integração gradual, com o desenvolvimento de competências para promover a sua assiduidade.
- **No caso de problemas mais graves** que exijam um tratamento a longo prazo, os profissionais de saúde mental escolar podem ajudar a encaminhar a criança para serviços de saúde mental infantil, bem como colaborar com esses serviços para garantir que as recomendações e estratégias recebam o apoio adequado por parte da escola.

Também pode contactar:

- [Children's Mental Health Ontario \(Saúde Mental Infantil do Ontário\)](#) – Aceda a tratamentos gratuitos de saúde mental na sua região, incluindo clínicas sem marcação prévia (virtuais e presenciais), aconselhamento e terapia contínuos, bem como tratamentos intensivos e especializados. Não é necessário encaminhamento médico.
- [One Stop Talk](#) – Entre em contacto imediatamente com um terapeuta a partir de qualquer lugar, no Ontário, para elaborar um plano e aceder a apoio adicional sempre que necessário.
- [Youth Wellness Hubs Ontario \(Centros de Bem-Estar para Jovens do Ontário\)](#) – Aceda a uma variedade de serviços em várias comunidades do Ontário. Aceda facilmente a serviços gratuitos, com ou sem marcação prévia.

Dar apoio a uma criança que enfrenta um problema de saúde mental pode ser um desafio; considere também procurar apoio para si próprio. Contacte [Parent's for Children's Mental Health \(Pais pela Saúde Mental Infantil\)](#) para entrar em contacto com outros pais e cuidadores que estão a passar por situações semelhantes.

Recursos úteis

- <https://www.prevnet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>



Referências

Egger, H. L., Costello, E. J., & Angold, A. (2003). School refusal and psychiatric disorders: a community study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, J. M., Havik, T., & Heyne, D. (2019). Emerging School Refusal: A School-Based Framework for Identifying Early Signs and Risk Factors. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., & Sawyer, M. G. (2019). Impact of mental disorders on attendance at school. *Australian Journal of Education*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Overcoming School Refusal: A Practical Guide For Teachers, Counsellors, Caseworkers and Parents Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (n.d.). Consultado em 24 de outubro de 2024, em https://www.researchgate.net/publication/328810585_Overcoming_School_Refusal_A_Practical_Guide_For_Teachers_Counsellors_Caseworkers_and_Parents_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-book

School Refusal. (n.d.). *Family Care Centre*. Consultado em 24 de outubro de 2024, em <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

