

REGRESSO À ESCOLA



PAIS E FILHOS ESTÃO ANSIOSOS COM O INÍCIO DO NOVO ANO ESCOLAR? COMO POSSO AJUDAR O MEU FILHO A LIDAR COM A ANSIEDADE DOS PRIMEIROS DIAS DE AULAS?

É comum as crianças sentirem-se ansiosas/nervosas com o regresso à escola e como tal há que tranquilizá-las! Os pais têm uma influência importante nesta fase e é fundamental demonstrar calma e segurança. A ansiedade existe e permita que os seus filhos percebam que você também experimenta ansiedade mas que podemos superá-la com tranquilidade. Dependendo da atitude dos pais (expetativas, angústia, segurança ou insegurança) assim a criança vai experienciar esta fase como mais fácil ou mais difícil porque todos os sentimentos são transmitidos para a criança.

- Uma boa forma de reduzir essa ansiedade **é proporcionar à criança confiança e compreensão**: pode parecer insignificante mas é importante para as crianças saber que os adultos entendem o que elas estão a passar. "Vejo que estás ansioso pelo início do novo ano escolar mas tenho confiança em ti e vou ajudar-te".
- Proporcionar à criança **toda a informação possível**. É importante falar com a criança como serão os primeiros dias de aulas porque quando as crianças sabem o que esperar experimentam menos ansiedade acerca de uma situação. "Sabias que a maior parte das pessoas se sente assim quando enfrentam uma situação nova?".
- Perguntar à criança se há **algo em particular que a preocupe**. Falar sobre as coisas que preocupam a criança pode facilitar os pais a encontrar soluções específicas para as suas inquietações. "Há algo em particular que te preocupa?", "Tens receio de fazer amigos?" "Tens receio dos teus professores?" "Estás nervoso por reencontrar os teus amigos?"
- **Evitar metas demasiado altas**. Convém que as metas que se fixem sejam realistas e alcançáveis e que nada acontecerá se os objetivos não forem alcançados no imediato.
- Falar **sobre experiências de outros anos escolares que foram boas**. "O que gostas mais da escola?" "Lembras-te de..." Ressalte esses momentos positivos e use-os para recordar que a escola pode ser gratificante e divertida.
- **Oferecer opções**. Quando a escola iniciar deixe que os seus filhos decidam a roupa que usarão e o pequeno almoço que gostam de tomar de forma a fazer senti-los com controlo e entusiasmados por ir à escola. Pode selecionar algumas opções e deixar que o seu filho/a escolha a sua favorita.

No final diga ao seu filho que ele não é o único a sentir borboletas na barriga e que a escola é parte integrante da sua vida e é através dela que vai descobrir os seus talentos e competências.

BOAS AULAS!

Cofinanciado por:



Projeto:

