

ESCOLA: O DESAFIO DE RECOMEÇAR E A OPORTUNIDADE DE CRESCER

Setembro chega sempre com o cheiro a cadernos novos, a reencontros e a promessas de recomeço. Mas, junto com a excitação, regressa também a ansiedade. O regresso à escola é, muitas vezes, vivido como um turbilhão de emoções.

Como um ciclo que se renova, este é o tempo de regressar à Escola. Naturalmente, o regresso à Escola é gerador de reações emocionais, nomeadamente ansiedade e medo de perder a segurança e o controlo. Este cenário pode acontecer aquando da entrada da criança pela primeira vez na escola, a mudança de ciclo, a mudança de escola ou de turma. É sempre um momento de recomeços e mudança, que à semelhança de outros ao longo da vida, faz emergir o medo do desconhecido e do novo, o apego ao estado atual e familiar, não obstante a curiosidade e o desejo de conhecer e aprender mais sobre o mundo, os outros e si próprio. Este é o momento de reprogramação, de planeamento, de escolhas, de regresso às rotinas antigas e definição de novas. Contudo, as crianças e jovens não regressam sozinhos à Escola.

Regressam com as suas famílias, a sua dinâmica familiar, expectativas e receios. Regressa-se com tudo o que se tem dentro, as experiências anteriores de escola, frustrações e conquistas, ligados também agora ao que experienciaram durante as férias. A Escola regressa, certamente também diferente, com novos professores, novas dinâmicas, e acolhe a individualidade de cada um no processo de inclusão, desenvolvimento e partilha. Todas as mudanças, podem sempre iniciar-se ou reiniciar-se, com a perceção de que se trata de um processo de adaptação com avanços e recuos, de todos os envolvidos.

Estratégias simples para transformar a ansiedade em confiança

Esta proposta permite aumentar a confiança combinando rotinas práticas, treino emocional e dinâmicas familiares. Para os pais, é importante Validar as emoções, praticar a Escuta ativa reconhecendo a ansiedade do filho ouvindo-o sem julgar; Modelar a confiança, as crianças aprendem mais pelo exemplo do que pelas pa-

lavras; criar uma Rotina previsível de sono, refeições e horários; preparar a mochila e roupa na véspera; Fazer visitas prévias à escola e combinar encontros com colegas reduz estados de ansiedade, bem como o reforço positivo e o elogio devem estar presentes ao longo de todo este processo. Para os filhos, aprender a gerir o corpo, os seus pensamentos e emoções: Respirar com técnica do “balão”; Ter um diálogo interno amigável com frases “estou a aprender”, desenhar o medo num papel; criar pequenos desafios diários; praticar uma atividade física; escrever/verbalizar “3 coisas boas do seu dia”. Cada conquista aumenta o sentimento de confiança em si mesmo e no processo de adaptação e resiliência emocional. Para a família, é importante criar rotinas de entreajuda e segurança: à noite partilharem o seu dia num espaço seguro de diálogo e aceitação; no fim de semana fazer atividades como ver um filme ou jogos de tabuleiro.

Construir resiliência: preparar os alunos para lidar com o stress contínuo

No regresso às aulas fala-se muito de ansie-

dade, mas faz sentido falar também de resiliência. Se a ansiedade é inevitável em momentos de mudança, a resiliência é a capacidade de enfrentar dificuldades, adaptar-se e recuperar sem perder o rumo. E a boa notícia é que não é um dom inato: aprende-se. Programas internacionais, como o FRIENDS ou o School Resilience Program, mostram que técnicas simples de gestão emocional reduzem o stress e previnem o abandono escolar. Mas a resiliência não surge só em programas formais. O apoio social, o sentido de pertença e um ambiente seguro são fatores decisivos. Quando um aluno se sente ouvido e respeitado, ganha força para ultrapassar obstáculos. A mentalidade de crescimento – acreditar que se pode aprender e melhorar – ajuda a transformar falhas em oportunidades. A resiliência constrói-se diariamente em conversas, rotinas seguras e apoio mútuo – é este caminho conjunto que prepara os jovens para enfrentar as incertezas do mundo com confiança e flexibilidade emocional. ◀

***Artigo elaborado no Serviço de Psicologia Clínica e da Saúde da ULS RL, pelas colaboradoras Mónica Pragosa, Patrícia Lopes e Sónia Leirião, psicólogas especialistas em pediatria**