

Regressar à Escola em Tempo de Pandemia

Recomendações para pais e cuidadoresⁱ

No último ano letivo, a pandemia COVID-19 obrigou a alterações nos contextos educativos e nos processos de ensino-aprendizagem, gerando novas interações entre os alunos, os pais/cuidadores, os professores/outros profissionais e a escola. A incerteza e as mudanças nas dinâmicas relacionais e de aprendizagem mantêm-se neste novo ano letivo de 2020/2021, que agora se inicia. Toda a comunidade educativa enfrenta desafios excepcionais.

Embora os pais se possam sentir mais stressados e ansiosos com o regresso à escola este ano letivo, continuam a desempenhar um papel fundamental junto das crianças e jovens, influenciando a sua capacidade de gerir as alterações necessárias em tempo de pandemia, bem como as emoções e preocupações provocadas pela situação. A vida durante a pandemia da COVID-19 é difícil tanto para as famílias como para as crianças. O regresso à escola é um momento importante, mas provavelmente com muitas dúvidas e questões.

O QUE PODEM OS PAIS E CUIDADORES FAZER PARA FACILITAR O REGRESSO À ESCOLA DE CRIANÇAS E JOVENS?

- **Reconheçam e identifiquem receios e sentimentos de ansiedade em si próprios e nas crianças e jovens de quem cuidam**, promovendo formas saudáveis de lidar com eles, sem cair em exageros. Incentivem as crianças e jovens a expressarem as suas emoções, disponibilizando-se para o diálogo e validando o que sentem relativamente ao regresso à escola. Assegurem à criança ou jovem que é natural ter sentimentos diversos (por exemplo, entusiasmo, alívio, preocupação e zanga) nesta situação.



- **Conversem com a/o criança/jovem sobre aquilo que a/o preocupa**, mas também sobre aquilo que deseja no regresso à escola, ajudando-a/o a antecipar os aspetos positivos (por exemplo, reencontrar os colegas e professores).

- Antes do dia de regresso à escola, **conversem com a criança/jovem** enfatizando que a decisão de regressar à escola é baseada no conhecimento científico e que todas as pessoas na escola farão os possíveis para manter crianças e adultos seguros; que qualquer pessoa que esteja doente ficará em casa; que as autoridades estão atentas e que quando, porventura, não for seguro ir à escola, decidirão nesse sentido. Para além



Cofinanciado por:

disso é importante reforçar as boas práticas de higiene, os comportamentos pró-saúde e pró-sociais.

- **Preparem as crianças/jovens para as mudanças nos processos e logísticas habituais da escola.**

Quando souberem como vão funcionar as novas regras e logísticas da escola preparem a criança/jovem para essas alterações – quanto melhor ela/ele as entender, mais confortável se sentirá em relação a elas e ao seu cumprimento. No caso das crianças mais novas, uma das alterações que pode gerar dificuldade diz respeito ao facto de os pais/cuidadores não as poderem acompanhar dentro da escola. Prepare a criança/jovem para as diferenças que existirão nos procedimentos de as levar e ir buscar à escola, assegurando-a/o que existirão vários adultos que a/o acompanharão e poderão ajudar, e que poderão cumprir determinados rituais de separação nos espaços exteriores.

Pergunte-lhe por algo que possa facilitar a situação (por exemplo, ir para a escola com um amigo ou levar um autocolante que as faça sentir corajosas).



- **Enfatizem o papel da criança/jovem em manter-se saudável a si e aos outros,** sublinhando que devem evitar comportamentos como levar as mãos ao rosto e realizar frequentemente comportamentos como lavar as mãos. Os pais e cuidadores devem focar-se nas coisas que as crianças/jovens podem controlar (seguir as regras, adoptar práticas de higiene) em vez de nas coisas sobre as quais não têm controlo (por exemplo, a probabilidade de um colega adoecer ou a escola ter de voltar a encerrar).

- **Reestabeçam, em casa, as rotinas** relacionadas com a escola, mantendo o que for possível manter (por exemplo, hora de dormir em período letivo, fazer a mochila e preparar a roupa para o dia seguinte).



- **Sintam e transmitam confiança na escola.** É preciso confiar que todas as medidas e ações possíveis estão a ser tomadas para tornar as escolas espaços seguros e protetores para o regresso das crianças e jovens. Se os pais e cuidadores transmitirem esta segurança, será mais fácil para as crianças e jovens enfrentarem os receios que possam sentir.

Cofinanciado por:

- **Estejam preparados para lidar com alguma “ansiedade de separação”.** Em particular para as crianças mais novas e após um período prolongado de contacto exclusivo com os pais e cuidadores principais, pode ser especialmente stressante a vivência da separação dos pais/cuidadores no regresso à escola. Esta é uma situação natural e que não deve gerar preocupação excessiva. Os pais/cuidadores devem reconhecer e validar a ansiedade que a criança sente face à situação; antecipar juntamente com a criança como será regressar à escola (por exemplo, usem a imaginação e criem cenários em conjunto – como vai ser, o que a criança vai querer fazer, o que a vai deixar contente, o que a vai deixar triste, etc.); reforçar que a separação será apenas temporária e que a X horas, estarão de regresso para a ir buscar. Durante o período de adaptação, os pais/cuidadores devem procurar manter rotinas que gerem segurança e tranquilidade à criança, sobretudo à hora de adormecer.



- No final do dia, depois da escola, conversem com a criança/jovem sobre como foi o dia na escola, incluindo o que gostaram, o que as deixou preocupadas e o que gostariam de fazer no dia seguinte.

- Procurem reservar algum tempo extra para estar com a criança/jovem (a falar, a brincar, a jogar). Ao final do dia, as crianças podem estar mais cansadas e precisarem de atividades calmas; os jovens podem estar mais sonolentos.



Cofinanciado por:

COMO PODEM OS PAIS E CUIDADORES ACOMPANHAR, DE FORMA PRÓXIMA, ESTE ANO ESCOLAR DAS CRIANÇAS E JOVENS, CONTRIBUINDO PARA O SEU SUCESSO EDUCATIVO?



- **Participem e cooperem ativamente no processo educativo da criança/jovem**, mantendo uma relação próxima e informada junto dos professores e outras figuras de referência, conhecendo as medidas de suporte à aprendizagem e apoiando a implementação dessas medidas.
- **Mantendam um canal de comunicação aberto com a escola**, informando como a criança/jovem se está a adaptar. Sempre que relevante, partilhe com os professores as necessidades, recursos e barreiras que a criança/jovem sente no processo educativo.
- **Contribuam para o equilíbrio entre as atividades escolares e as atividades familiares**, avaliando o tempo que a criança/jovem se dedica às atividades escolares face às exigências das mesmas, e o tempo livre e de convívio familiar.
- **Estabeleçam expectativas e objetivos elevados, mas realistas e razoáveis**, acerca do desempenho académico da criança/jovem. A melhor forma de o fazer é comunicar-lhe que acreditam no seu potencial.
- **Mostrem-se disponíveis para ouvir a criança/jovem**, tentando compreender as suas facilidades e dificuldades no processo educativo, as suas preocupações e medos, em virtude do período em que vivemos, em relação ao seu percurso escolar.
- **Apoiem a realização de tarefas escolares**, sempre que necessário, procurando contribuir para a autonomia e auto-regulação da criança/jovem no seu processo educativo.
- **Estejam atentos aos sinais de alerta e comportamentos de risco** que levam ao abandono escolar, particularmente neste contexto de pandemia.
- **Recorram ao apoio especializado das psicólogas do Serviço de Psicologia** na gestão do stresse e da ansiedade ou de outras dificuldades emocionais e comportamentais, sempre que sentirem necessário.
- **Conversem sobre bullying e sobre cibersegurança**. O seu filho tem direito a um ambiente educativo seguro e protetor que respeite a sua dignidade. A Convenção sobre os Direitos da Criança declara que todas as crianças têm direito à educação e proteção contra todas as formas de violência.

Cofinanciado por:

Contacte o Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas da Lourinhã através do email:

servico.psicologia@aelourinha.pt

ⁱ Fonte:

https://www.ordemos psicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_regressar_a_aa_escola_em_tempo_de_pandemia.pdf

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu