

Bem-**V**indos a **U**m **N**ovo **A**no

Letivo



Chegaram ao fim as tão desejadas férias de verão. Setembro é um mês de recomeços e de regressos. É altura de regressar à rotina, para uns o trabalho, para outros a escola.

Sem dúvida que o regresso dos mais pequenos às aulas é um marco para toda a família, pelos inúmeros desafios que, naturalmente, acarreta. As manhãs voltam a trazer consigo as correrias para que todos possam sair de casa a horas e muitas vezes esta fase é vivida com algum stress. Para as crianças e adolescentes, a par do entusiasmo com o regresso ou com a nova etapa, há também o receio natural do desconhecido e da novidade.

Cientes que o fundamental é o sucesso escolar e a felicidade das nossas crianças, deixo algumas dicas para que tudo corra de forma tranquila, assegurando a estabilidade que as crianças necessitam nesta etapa.

1. Quando os pais estão calmos e serenos é mais fácil que as crianças se sintam da mesma forma com o regresso à escola, por isso, relaxe e transmita confiança.
2. Converse de forma informal sobre coisas engraçadas que se recorde que elas tenham aprendido e nessa conversa valorize todas as aprendizagens que a criança elencou e reforce que no próximo ano aprenderá ainda mais coisas que, provavelmente, gostará.
3. Cada início de ciclo é vivido com alguma ansiedade, quer seja por adultos ou por crianças. É importante que, em família, seja feita uma “pré-época” de retorno a algumas rotinas e que marque de forma suave o fim das férias. Combinem-nas de forma clara e objetiva, definindo consequências para o seu não cumprimento.

4. É fundamental ter bom senso e reintroduzir de forma gradual os horários de deitar e levantar. Durante as férias, a hora de adormecer e acordar fica por norma adiada. Tendo em conta que esta “reprogramação” dos ciclos de sono não se faz do dia para a noite, é conveniente que na semana antes do início das aulas comece a adaptar gradualmente aos novos horários de setembro. O mesmo é válido para os horários das refeições.

5. Todas as mudanças são geradoras de ansiedade. Ainda que a criança vá para o mesmo ambiente escolar há sempre mudanças. A melhor forma de lidar com esta ansiedade é conversando, ouvindo os seus medos e receios. Não os considere “parvos ou sem razão de ser”, dado que para ele têm muita importância. Tente em conjunto com a criança analisá-los e encontrar possíveis soluções. Seja empático, coloque-se no lugar dela e ajude-a a encontrar formas de lidar com a ansiedade.

6. Para as crianças mais velhas, é importante que exista em casa um sítio próprio para a realização dos trabalhos de casa e para o estudo, que seja calmo e livre de ruídos e estímulos externos, como televisão e internet. Compre uma secretária, sem esquecer um candeeiro para iluminação direcionada. No caso das crianças mais novas, o princípio é o mesmo, mas o local de estudo poderá ser adaptado à mesa da cozinha ou da sala, para permitir um acompanhamento mais próximo dos pais.

7. O regresso às aulas é um grande momento, mas é um momento que se vai repetir todos os anos, por isso, nada de correrias, stress ou ansiedade. Prepare este momento com o seu filho a cada minuto, de uma forma divertida e única. Envolve-o, atribuindo responsabilidades e privilégios e divirtam-se.

8. A confiança evidencia que confia no seu filho e que acredita que este terá os recursos para, do “seu jeito”, enfrentar mais um desafio.