

A Escola em Tempo de Pandemia O Regresso à Escola

Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)



STRESSORES – RELACIONADOS AO CONTEXTO PANDÉMICO

- ▶ INCERTEZAS
- ▶ TAXAS DE TRANSMISSÃO
- ▶ DOENÇAS E MORTES
- ▶ CUSTOS SÓCIO-ECONÓMICOS
- ▶ DISRUPÇÕES NOS DIVERSOS CONTEXTOS: ESCOLA; FAMÍLIA; TRABALHO
- ▶ ISOLAMENTO (QUARENTENA)
- ▶ DISRUPÇÕES DE RITUAIS SOCIAIS
- ▶ A “FADIGA PANDÉMICA” refere-se a um sentimento de sobrecarga, por nos mantermos constantemente vigilantes, e de cansaço, por obedecermos a restrições e alterações na nossa vida.

MAS, A NOSSA ESPERANÇA E A NOSSA DEDICAÇÃO CONTINUAM!

O REGRESSO À ESCOLA BASEIA-SE NO PRINCÍPIO DA SEGURANÇA/PROMOÇÃO DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL:

- ▶ A escola é um espaço seguro e protetor, cuidador e de apoio ao desenvolvimento, à saúde e ao bem-estar das crianças e jovens e demais da comunidade educativa.
- ▶ Compreendemos que o regresso à escola provoca simultaneamente:
 - ▶ Sentimentos de entusiasmo e algum alívio
 - ▶ Sentimentos de incerteza e medo relativos ao vírus
- ▶ A reabertura das escolas implica o regresso a um conjunto de orientações e regras, alicerçados em alterações nos hábitos de higiene, hábitos sociais e nas emoções de todos os envolvidos, o que significa:

SERMOS PACIENTES E RESILIENTES, CAPAZES DE NOS ADAPTARMOS CONSTANTEMENTE

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES NO PROCESSO DE REGRESSO À ESCOLA

Ideia Chave: *Os pais e cuidadores terão sempre um papel fundamental junto das crianças e jovens, influenciando a sua capacidade de gerir as alterações necessárias em tempo/fase de pandemia.*

O que podem fazer para facilitar o regresso:

- ▶ Reconhecerem e identificarem receios e sentimentos de ansiedade em si próprios e nas crianças e jovens, promovendo formas saudáveis de lidar com eles
- ▶ Reservarem algum tempo para conversarem com as crianças e jovens, a comunicação é importante, por exemplo, no final do dia
- ▶ Preparar as crianças e jovens para as mudanças nos processos e logísticas habituais da escola

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES NO PROCESSO DE REGRESSO À ESCOLA

- ▶ Reestabelecer, em casa, as rotinas relacionadas com a escola
- ▶ Salientar o papel da criança/jovem em manter-se saudável a si e aos outros (<https://youtu.be/drzoCHnJolU>)
- ▶ Sentir e transmitir segurança na escola
- ▶ Estejam preparados para eventualmente terem de lidar com alguma ansiedade de separação ou outras emoções que possam surgir

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES NA PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO

Com a Escola, recomenda-se:

- ▶ Participar e cooperar ativamente nos processo educativo da criança/jovem
- ▶ Manter o canal de comunicação com a escola aberto e ativo
- ▶ Contribuir para o equilíbrio entre as atividades escolares e familiares
- ▶ Estabelecer expetativas e objetivos otimistas, mas realistas e razoáveis

RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES NA PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO

- ▶ Mantenham-se disponíveis para ouvir/escutar as crianças/jovens e validar os seus sentimentos
- ▶ Apoiem a realização de tarefas escolares
- ▶ Estejam atentos aos sinais de alerta e comportamentos de risco, exemplo de checklist sobre crianças e adolescentes (a preencher pelo cuidador)
link: <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/2929>
- ▶ Conversem sobre a cibersegurança
- ▶ Peçam ajuda, quando sentirem necessidade

RECOMENDAÇÕES PARA - TODOS NÓS!

O Contexto atual exponencia a pressão e o desgaste emocional, mas é também um desafio que pode ser transformado em aprendizagem

Não esqueçamos:

- ▶ Manter-me calmo e tranquilo através da partilha regulada com outros adultos (famílias, amigos, fontes de informação oficiais)
- ▶ Devo ter expectativas realistas em relação à minha produtividade/papéis que desempenho
- ▶ Reconhecer que conciliar os vários contextos em que participo, não é fácil. Devo priorizar e alinhar estratégias de atuação

RECOMENDAÇÕES PARA - TODOS NÓS!

- ▶ Validar os meus sentimentos
- ▶ Encontrar tempo para mim, cuidar de mim
- ▶ Lembrar-me que não estou sozinho e que posso e devo pedir ajuda, sempre que precise.

EM JEITO DE CONCLUSÃO....

“Procurem restabelecer junto dos que estão perto de Vós os sorrisos, a energia e a motivação para caminhar em segurança”

Obrigada, AEMGN