



A PSICÓLOGA EXPLICA

texto GRACINDA SANTOS*

Uma vez que a ansiedade é uma reação natural e que faz parte do repertório emocional do ser humano, o importante é aprender a controlá-la. Os pais devem ajudar a criança/jovem a identificar os primeiros sinais, para que seja mais fácil controlá-los e evitar que escalem para uma situação de pânico. Este controlo pode ser feito através de técnicas comportamentais, como os exercícios de relaxamento, ou através de estratégias cognitivas como, por exemplo, a distração ou a racionalização. Os pais podem ensinar a criança a respirar pausada e profundamente, para que esta possa reduzir os níveis de ansiedade e não perder a sua funcionalidade.

É muito importante que se mostrem disponíveis para ajudar a criança/adolescente, se algo não estiver a correr bem. O diálogo diário, perguntando como foi o dia e o que teve de melhor, ajuda a salientar os aspetos positivos, permitindo que a criança tome consciência deles e os valorize. Aos pais mais ansiosos, e com tendência a "disparar" um rol de perguntas quando a criança chega da escola, recomenda-se as perguntas abertas, para que a criança/jovem tenha a possibilidade de se expressar livremente.

Para reduzir a ansiedade, o regresso à escola deve ser preparado com antecedência. Os mais pequenos devem ser preparados para os novos desafios que terão pela frente (ex: entrada para o 1.º ciclo, mudança de professor ou de escola, etc.), de forma descontraída, sem dramatizar nem gerar inseguranças ou dúvidas. A compra e preparação dos materiais escolares pode ser um momento vivido em família, muito motivador e entusiasmante para a criança, incluí-la na escolha dos materiais, de modo a encorajar a sua boa utilização. Por fim, é de salientar que a escola é o local privilegiado para novas aprendizagens e aquisição de competências, mas também que o recreio, as brincadeiras e as interações com os pares são momentos de grande importância, em termos de desenvolvimento infantil e juvenil, nomeadamente de aquisição de competências socioemocionais.

Ao final do dia, não convém perguntar só como correram as aulas; é preciso indagar também a que brincou nos tempos de recreio ou como ocupou os intervalos. O interesse da família, pelas atividades no exterior da sala de aula, pode ainda ajudar a prevenir ou a resolver situações de abuso ou *bullying*, antes que elas se tornem realmente perturbadoras e impeditivas de uma escolaridade tranquila e bem-sucedida.

* Gracinda Santos é psicóloga clínica. Dá consultas em Carcavelos, Oeiras e Alenquer, bem como *on-line*. No site www.gracindapsi.com escreve regularmente sobre diversos temas.