

### 3,2,1...RECOMEÇA!



Após um período de desconfinamento em sintonia com as férias de verão que proporcionaram vivências e reencontros desejados, espera-nos agora um novo ciclo com o recomeçar de mais um ano escolar.

Passados 6 meses de adaptação às novas contingências de vida induzidas pela pandemia covid-19, a eminência do regresso presencial à escola reveste-se de algumas preocupações por parte dos alunos, pais e todos os profissionais envolvidos. É esperado que apresentem sentimentos ambivalentes: por um lado o desejo de voltar à rotina da escola, de retomar o contacto com os colegas, professores e o ritmo das aulas, mas por outro a preocupação com as mudanças,

novas regras de estar, de interação e até mesmo de aproximação física. Surgem receios e sentimentos de ansiedade associados a este recomeçar “será que existe risco de voltar ao confinamento?”, “a escola é um espaço seguro?”, “será que vamos conseguir?”, “e se ficar doente?”. A ansiedade traduz o medo do futuro e resulta essencialmente dos pensamentos (automáticos negativos) em relação à situação. Não conseguimos antever o futuro, mas podemos viver o presente de forma mais tranquila se acreditarmos na prevenção e cumprirmos as medidas preventivas de proteção, pois uma boa parte está ao nosso alcance. É importante conversar com os filhos sobre as suas emoções, expectativas e preocupações, esclarecer dúvidas com informações adaptadas à idade, que os pais acreditem e transmitam uma atitude de confiança perante as incertezas deste recomeço.

O primeiro passo será aceitar que as incertezas fazem parte da vida. Manifestamos resistência à mudança pois a previsibilidade proporciona maior controlo, saber ao certo o que vem a seguir é mais desejável do que lidar com a incerteza. No entanto, as certezas inabaláveis são uma falsa crença. A vida é dinâmica e suscetível de sofrer alterações a qualquer momento. Quantas situações começaram com incerteza para depois se revelarem boas experiências? Por exemplo arriscar mudar de escola, um relacionamento amoroso, mudar de cidade são realidades que proporcionam aprendizagens e mais conhecimento sobre si próprio.

A situação de pandemia afetou-nos a todos, testou limites e capacidades, colocou-nos novas exigências que fizeram desencadear mecanismos de adaptação e mudança de comportamentos. Alunos, professores e pais adaptaram-se às exigências de um período escolar não presencial, superando dificuldades e aprendendo a lidar com situações imprevistas. Apesar desta saída da “zona de conforto” gerar incómodo inicial, deu origem também a ganhos, posteriormente. Os alunos estão mais resilientes e capazes de enfrentar desafios, capacidades que poderão contribuir para o seu sucesso escolar e pessoal futuro. Os professores exploraram estratégias educativas inovadoras para assegurar o ensino à distância e os pais tiveram que gerir o equilíbrio entre a vida familiar e laboral, com todas as demais incumbências que a fase de pandemia envolveu.

Não menos importante do que o regresso à escola, será o retomar das atividades extracurriculares (desportos individuais e coletivos, música, dança, teatro, artes, entre outros) e espirituais (catequese, movimentos associativos) essenciais ao desenvolvimento socio emocional das crianças e jovens. De realçar a importância destas áreas como ocupação saudável e promotoras de equilíbrio e bem-estar durante o período de confinamento.

O momento atual é diferente de tudo o que vivemos anteriormente, será certamente um recomeçar desigual. Apesar das mudanças, reconhecer os aspetos positivos promove uma atitude de confiança e traduz-se na saúde psicológica, pois tudo na vida tem sempre dois lados. Sem desvalorizar as preocupações e contrariedades decorrentes da pandemia, é importante encontrar um sentido para esses acontecimentos. A compreensão das situações faz apaziguar as inquietações e fortalecer a esperança.

Em contagem decrescente para o (re)começo de horários, rotinas, correrias e hábitos, alguns já esquecidos no tempo! A todos desejo um ano letivo 2020-2021 em pleno, marcado pela capacidade de superação dos novos desafios e pela certeza que temos mais força e resiliência do que julgamos!

Alícia Freitas

Psicóloga

In "*JM-Madeira*"