

Meio: **Região de Leiria**

Data: **09-09-2011**

Espaço: **1/2 Página**

Secção/pág.: **Nós/Especial Regresso às Aulas // 43**



**Paulo José Costa**

Assistente de psicologia clínica em pediatria no Centro Hospitalar Leiria-Pombal

## Opinião **A mudança para uma escola nova**

Qualquer mudança no curso normal das rotinas do ser humano implica um processo de (re)adaptação, o que acarreta, quase sempre, alguma resistência. O ingresso ou a mudança de escola não são excepção. Tal como ocorre no adulto que inicia uma nova actividade laboral ou académica, a noção de que algo é incontornável

ou inesperado à entrada na escola – ou na mudança de ciclo, de ano ou de professor/a – produz na criança alterações emocionais e de comportamento. Essas estão sobretudo relacionadas com a baixa percepção de controlo e a auto-eficácia negativa face aos resultados e desempenho escolar, ou em relação ao medo do desconhecido. Daqui resultam nervosismo e ansiedade, que mesmo assumindo características de stress adaptativo, podem produzir alterações patológicas. Se esta resposta natural se prolongar por um período de tempo demasiado longo, a criança passa a viver sob uma tensão emocional excessiva e prejudicial à sua saúde física e psicológica.

Entrar para a escola, ou simplesmente retornar às rotinas escolares, provoca alguma inquietação, quer nos pais quer nas crianças. Há todo um cenário que sofre mudanças, uma nova rotina diária que é iniciada ou retomada, contrastando com a ausência de obrigações e deveres que caracte-

rizam o período de férias.

Geralmente, a experiência sentida como mais inquietante pelos mais jovens é a da separação, percebida como a privação do ambiente familiar. Esta é uma situação frequente à entrada na pré-escola ou no início do 1º ciclo. Há ainda a considerar os relatos potencialmente ameaçadores e causadores de receios infundados, quase sempre transmitidos pelos adultos significativos ou por colegas, que apresentam a escola como um contexto negativo e severo, expresso num discurso pouco confiante de expectativas inadequadas relativamente aos agentes e tarefas escolares, sobretudo na adolescência!

Quando a adaptação é especialmente dolorosa, a criança pode apresentar recusa alimentar, choro fácil, regressão em aquisições já efectuadas (enurese ou encomprese), dificuldade em adormecer, náuseas, vômitos, dores de cabeça, etc. Nestes casos, a família deverá proporcionar à criança uma adaptação

progressiva ao ambiente escolar que passe pela pré-visita à escola, para conhecer as instalações e a educadora (no caso das crianças em idade pré-escolar). Simultaneamente, os pais devem passar mensagens tranquilizadoras, falando de coisas boas da sua própria experiência, evitando transmitir expectativas negativas.

No caso do ingresso no pré-escolar, poderá ser facultado o contacto dos pais à educadora, na presença da criança, aspecto que pode tranquilizá-la em caso de problema. Esta situação poderá aplicar-se também ao 1º ciclo. Deixar a criança levar o seu objecto “mais precioso” para a escola (peluche, livro, etc.) é tranquilizador, na medida em que é um corpo familiar num meio estranho.

Todavia, é de salientar que a maioria das crianças faz uma adaptação saudável à escola e só nos casos excepcionais, nos quais as alterações subsistam, os pais deverão procurar ajuda de um psicólogo.