



making a bridge

Consultório de Psicologia e Psicoterapia



5º Ano – Novo desafio para filhos... e pais!

Passar para o 5º ano é um grande passo na vida de uma criança!

Sente-se agora “muito mais crescida” e a perspectiva de uma maior autonomia torna-se real. O desenvolvimento de alguma independência em relação à família adquire entretanto uma maior importância e a criança começa a determinar as suas próprias experiências pessoais de uma forma mais marcante do que anteriormente.

Esta fase representa um saudável desafio para os filhos, mas também para os pais, em que todos terão um caminho a percorrer em direção a novas conquistas.

Porém, a passagem do 1º para o 2º ciclo normalmente implica uma mudança de espaço físico e esta realidade provoca um misto de emoções.

Se por um lado, a criança sente vontade de frequentar a nova escola, tem curiosidade sobre os professores, as novas formas de avaliação, o gosto em rever colegas e se integrar em novos grupos; por outro, mudar implica enfrentar o desconhecido, o medo

de não conseguir superar as exigências da nova escola e o receio não ser aceite socialmente.

Para melhor percebermos a ambivalência de sentimentos nesta fase da sua vida (em que além das mudanças escolares, começam também a surgir alterações quer a nível físico quer psicológico, resultantes da idade), vamos imaginar, nós adultos, que fomos promovidos e que essa promoção implica uma mudança de emprego, para uma empresa maior onde não conhecemos nada nem ninguém, onde se trabalha a um ritmo muito mais acelerado do que o habitual e com padrões bastante exigentes.

Pensemos um pouco no que isso nos fará sentir e pensar... além de entusiasmo pela nova situação, certamente teremos também sensações de ansiedade, algumas dúvidas e uma certa angustia até.

Imaginarmos o que os nossos filhos estarão a sentir é um ótimo exercício para melhor os compreendermos.

A verdade é que as mudanças assustam um pouco e implicam sempre um determinado tempo para nos adaptarmos. Por vezes bastante tempo até, cada um a seu ritmo, com muita paciência.

É certo que as crianças têm uma enorme capacidade de adaptação mas são vários os fatores envolvidos nesta mudança de ciclo:

- A dimensão da escola, um espaço maior pode criar um eventual sentimento de insegurança
- Um ambiente novo, em que agora a criança volta a pertencer ao grupo dos mais novos da escola
- Uma maior exposição a pessoas e contextos sociais, onde a comparação se torna mais evidente, mas que acaba por ser realmente enriquecedor
- Um ajustamento a novos ritmos de trabalho e conteúdos, o que implicará um maior esforço
- O cumprimento de mais exigências escolares devido à existência de mais disciplinas
- Uma maior necessidade de organização

- Assumir mais responsabilidade sobre as suas coisas pessoais
- O estabelecimento de novos laços entre colegas e também adultos da escola
- O receio de rejeição e insucesso escolar

São portanto vários os desafios presentes nesta etapa, mas não será certamente só a criança a enfrentá-los...

Também os pais passam por um processo de adaptação significativo, com todas as mudanças e reajustamentos que a nova situação escolar implica para toda a família, é possível que alguns pais também possam sentir ansiedade e até um discreto receio de que algo não corra bem...

Mas, se houver proximidade entre pais e filhos e uma interação familiar construtiva tudo será mais fácil para todos!

É pois uma realidade que o papel dos pais é determinante na promoção de um desenvolvimento saudável e é inquestionável o benefício da sua participação na vida escolar dos filhos.

Partilho algumas dicas que considero importantes para que os pais ajudem os filhos a ganhar recursos interiores e facilitem a entrada no novo ano de forma harmoniosa e com confiança.

- Converse sobre as dificuldades que você próprio vivenciou em fases idênticas da sua vida, salientando o valor da perseverança
- Encoraje a expressão de sentimentos e pensamentos, respeitando-os, sejam eles quais forem
- Envolve-se na vida do seu filho, demonstrando disponibilidade e interesse real pelos seus assuntos , mas dando-lhe simultaneamente o espaço necessário
- Incentive a aquisição de hábitos que fomentem a autonomia
- Antes das aulas começarem tente conhecer e dar a conhecer o novo espaço escolar
- Aproveite o pretexto da compra do material escolar para entusiasmar o seu filho para o início das aulas

- Converse sobre a nova dinâmica escolar (várias disciplinas e professores, toques e intervalos, etc.) de uma forma otimista, esclarecedora e descontraída
- Conheça o contexto escolar, participando nas reuniões da escola e sendo proativo
- Esteja atento às atividades que a escola promove durante o ano
- Conheça o grupo de amigos do seu filho, por exemplo disponibilizando a sua casa para a realização de trabalhos de grupo ou mesmo atividades de lazer
- Comunique com outros pais, partilhando informações e ideias
- Verifique a caderneta de estudante, de forma a manter-se informado acerca das tarefas escolares e situações pontuais
- Apoie o estudo do seu filho, estando a par das aprendizagens e ajudando-o a desenvolver os seus próprios métodos de estudo
- Ajude o seu filho a reconhecer os seus progressos
- Transmita expectativas positivas, explicando que os erros e insucessos são inevitáveis e fazem parte da nossa aprendizagem como pessoas, e que é importante aprender com eles

Mas acima de tudo:

- Confie na Instituição e agentes educativos que farão parte da vossa vida no próximo ano e relaxe... **acreditando no potencial do seu filho e na sua capacidade para o acompanhar neste novo desafio!**

Outros virão...

Desejo a toda a família um ótimo começo de ano escolar!

Susana Amorim, Psicoterapeuta de Crianças e Adolescentes



Av. Ressano Garcia nº 39 - 5ºF.

1070-034 Lisboa - Portugal

www.makingabridge.com

Telefone: 218 237 644

Telemóvel: 963 442 926

E-mail: info@makingabridge.com