

# Como lidar com a ansiedade relacionada à volta das aulas presenciais

Muito tem se discutido ainda sobre o retorno às aulas presenciais. Diante das incertezas, muitas famílias têm se sentido inseguras sobre a decisão de mandar ou não seus filhos para a escola. Por enquanto, não há resposta correta e é normal sentir ansiedade, medo e até culpa. Pensando nisso, gostaríamos de compartilhar algumas estratégias para lidar com essa preocupação.



## Aceite as incertezas

Em tempos como este, a busca incessante por certezas pode levar à angústia. Parte do enfrentamento emocional saudável durante uma pandemia é aceitar que você se sentirá em conflito com as decisões que estão diante de você e que isso é normal. Não se cobre tanto!



## Cultive a compaixão

Em vez de perder tempo buscando certezas e questionando suas decisões, esforce-se para ter autocompaixão. Você está se culpando por uma situação que está completamente fora de seu controle? Deixe de lado o autojulgamento e tente desenvolver um diálogo interno positivo, como: "Estou fazendo a melhor escolha para minha família com as informações que tenho" ou "esta decisão funciona para nós e para nosso nível de tolerância ao risco".



## Busque informações

Muitos pais ainda não têm informações sobre o que acontecerá nas escolas de seus filhos. Dialogar com a comunidade escolar sobre as medidas de precaução tomadas pode aliviar a ansiedade e ajudar a tomar decisões.



## Entenda o que você pode controlar e o que foge de seu controle

Pensar sobre como vai organizar a rotina de sua família quando as aulas voltarem pode ser produtivo, pois você pode refletir sobre a solução de problemas e tomar decisões concretas. Isso é algo que está dentro de seu controle. Perder tempo imaginando as precauções de distanciamento social que cada família na escola de seu filho está tomando, por exemplo, não é produtivo, pois você não tem nenhum controle sobre isso. Sempre que a ansiedade surgir, reflita se ela é causada por algo que você pode controlar ou não.

### Referência:

Lakshmin, Pooja. How to Handle Anxiety Over Back-to-School Decisions. **The New York Times**, 29 jul. 2020 (atualizado em 10 ago. 2020). Disponível em: <https://www.nytimes.com/2020/07/29/parenting/schools-reopening-parents-decision-kids.html?referringSource=articleShare>. Acesso em: 13 ago. 2020.