

## SAUDAÇÕES DOS SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

### *- Do tremendismo<sup>1</sup> ao otimismo forçado!-*

*Saudações para o novo ano letivo, o qual sabemos enquadrar-se num contexto repleto de desafios que não equacionávamos antes de termos como companheiro de existência o novo corona vírus.*

*Embora abundem listas de recomendações para tentar “passar uma rasteira” ao mais falado vírus destes tempos, quero aproveitar esta forma de cumprimentar a comunidade educativa para partilhar uma percepção pessoal que vem emergindo, à medida que vou lendo as inúmeras informações sobre o regresso à escola presencial e dialogando com os vários agentes educativos.*

*É muito importante que exista informação específica, pois bem sabemos que a sua inexistência ou a falta de clareza da mesma desencadeiam sentimentos de insegurança e desconfianças que em nada ajudam a resolver os problemas. No que diz respeito ao regresso à escola presencial, apercebo-me que vão sendo claros os esforços no sentido de informar, mas, a certa altura, o facto de existirem tantas recomendações, embora necessárias, podem desenvolver alguma ansiedade. Os educadores (famílias e profissionais das escolas), a par do alívio decorrente do desconfinamento e do entusiasmo perante o regresso à escola presencial, vão dando sinais de desconforto perante a necessidade de adaptação às mudanças nas rotinas escolares e a pressão sentida de que a felicidade e o sucesso dos alunos dependem da sua capacidade de resiliência. Na verdade, mais do que nunca, sentem que têm de ser bastante competentes e deixar transparecer, aos olhos dos outros, um renovado otimismo, ainda que as emoções teimem em lhes lembrar as suas fragilidades. Por vezes, tais sentimentos ambivalentes são ocultados, quando deveriam merecer atenção, para não se correr o risco de “semear e colher o que não se deseja!”*

*Os pais/encarregados de educação sabem que têm de estar atentos ao que os seus educandos sentem e ao que se passa na escola, antecipando possíveis dificuldades e tristezas, mas também ensaiando estratégias de positivismo, esperança e incentivo ao sucesso. Sabem que têm de preparar os filhos para as mudanças e de os dotar de destrezas de autocontrolo emocional e de cuidados com a sua saúde e a dos outros. Sabem que têm de acompanhar os seus educandos na desejada recuperação académica, de uma forma autonomizante. **E sabem que se espera deles a capacidade de gerir tudo isto com otimismo!***

*Na escola, os vários agentes educativos e órgãos de gestão sabem que a comunidade espera que garantam as devidas condições de segurança; que estejam sempre atentos à evolução dos alunos (compreendendo os comportamentos disfuncionais, as dificuldades de aprendizagem, as diferenças de ritmos) para atempadamente agir no sentido da sua recuperação académica e/ou socioemocional; que conheçam e dominem as estratégias de resolução de problemas mais adequadas e sejam capazes de reinventar abordagens pedagógicas e educativas; que mostrem disponibilidade para promover nos alunos atitudes e valores cívicos; que apostem numa formação contínua; que articulem com as famílias de forma próxima. **E sabem que se espera deles a capacidade de gerir tudo isto com otimismo!***

---

<sup>1</sup> Atitude ou tendência para acentuar os aspetos negativos de uma situação.

*A avaliar pelas listas apresentadas, não restarão quaisquer dúvidas quanto à importância do papel dos vários educadores, na senda do velho ditado africano de que é necessária uma aldeia para educar um indivíduo! Mas ... é tanta informação a gerir!*

*Claro que apenas lamentar-se e adotar uma visão catastrófica da realidade não só não ajuda a resolver os problemas, como constitui uma barreira ao sucesso e promove sentimentos contagiantes de incapacidade, mágoa e revolta. No entanto, um estado de alma assente na constante autoexigência de perfeição por parte do próprio e dos outros, esquecendo (ou temendo) a possibilidade de falhar e fugindo ao confronto com as emoções que não se coadunem com o enaltecido otimismo, também pode não funcionar. Às vezes, é necessário saber parar e reestruturar, acolhendo as emoções de desalento, de medo, de insegurança ou mesmo de raiva, em vez de as recusar, sentindo-se culpado por existirem, pois isso pode agravar o sentimento de incompetência e boicotar as boas intenções.*

*No fundo, o que sugiro é que se procure fazer o melhor possível, acreditando no potencial que cada um tem para enfrentar as dificuldades, sem desistir de imediato, mas também ter consciência dos seus limites e dos alheios. Ou seja, há que abraçar as circunstâncias atuais de vida como um desafio, sem esquecer que a nossa condição humana envolve também momentos de fragilidade e que isso não é motivo para nos penalizarmos ou envergonharmos, constituindo antes uma oportunidade para avaliar o que está bem e o que deve ser melhorado.*

*Inevitavelmente, resta-me acrescentar que estamos juntos nesta aventura. Como tal, a junção de esforços, a troca de ideias e a humildade para pedir ajuda, quando percebemos que dela necessitamos, são boas ferramentas para ultrapassar as dificuldades e contribuem para aprendermos a ser resilientes.*

*Que o novo ano nos surpreenda pela positiva!*

*Serviços de Psicologia e Orientação*

*Anabela Ventura Mendes*

