

POR UMA PANDEMIA DA FELICIDADE ATRAVÉS DAS ESCOLAS

Ricardo Alves¹, Hélio Antunes^{1,2}, Ana Rodrigues^{1,2},
Élvio Gouveia^{1,3} & Hélder Lopes^{1,2}

¹ Universidade da Madeira, Portugal. ricardo.alves@staff.uma.pt

² CCIDESD – Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal.

³ Interactive Technologies Institute/LARSyS, Portugal.

Introdução

A História dá-nos indicações de que há três tipos de eventos que originam mudanças profundas nas sociedades: as pandemias, as guerras e as revoluções. Atualmente vivemos um momento quase único em que estes três tipos de acontecimentos decorrem em simultâneo: a pandemia da COVID-19 (que apesar de mais controlada ainda não está totalmente ultrapassada e deixou marcas profundas em muitas pessoas, famílias e organizações), a guerra entre a Rússia e a Ucrânia (na qual não estamos diretamente envolvidos, mas cujos reflexos se sentem, cada vez mais, em diversos âmbitos com particular incidência nas esferas económica e social) e uma verdadeira revolução digital (que tem transformado a forma como utilizamos o nosso tempo e como comunicamos e interagimos uns com os outros).

Este contexto tem colocado alguns desafios e originado alguns problemas, particularmente para as crianças e jovens, que acabam por ser das principais vítimas de alguns dos efeitos nefastos desta conjuntura única. Deste modo, as escolas - pela sua missão, pelas condições que têm e pela proximidade com as crianças e jovens -, podem e devem ter um papel preponderante no sentido de promoverem uma desejável e necessária “pandemia de felicidade”.

Desenvolvimento

Antes de nos debruçarmos sobre o tema central é importante clarificarmos que quando nos referimos a Felicidade estamos a falar de uma experiência global do prazer e significado (Tal Ben-Shahar, 2008), ou seja, estamos felizes quando conseguimos conciliar na mesma atividade ou ação que desenvolvemos (de forma mais ou menos ativa) o prazer (benefício imediato) e o significado (benefício futuro). Só quando sentimos prazer naquilo que fazemos, mas atribuímos, em simultâneo, um propósito para o que estamos a fazer é que nos sentimos verdadeiramente felizes. É nesta simbiose entre prazer e significado que nos podemos sentir totalmente envolvidos naquilo que fazemos, seja na escola, no trabalho, na família ou no grupo de amigos. E isso é felicidade.

Tendo em conta o contexto e enquadramento apresentado a questão que se coloca é a de que tipo de respostas podemos (e devemos) dar no sentido de promovermos a felicidade em contexto escolar. Este nosso pequeno contributo vai no sentido de apontar algumas possíveis direções que podem levar a algumas reflexões e, quem sabe, mudanças. Assim, a intervenção dos professores pode ter um papel fundamental na vida de quem se debate com problemas sociais e familiares, debilidades emocionais e dificuldades em encontrar um rumo para a sua vida.

O primeiro grande desafio é o de humanizarmos a educação. A educação é (ou pelo menos devia ser) uma relação de simbiose entre professor e alunos em que todos podem ficar a ganhar: os alunos ao terem oportunidades de aprendizagem, através da aquisição de experiências, valores, conhecimentos e competências, mas também o professor que se vai adaptando, mudando e evoluindo na medida do contexto que lhe é apresentado e perante as necessidades e interesses dos seus alunos. Neste processo é fundamental que o aluno esteja no centro do processo de ensino/aprendizagem: na sua individualidade, com as suas fragilidades e potencialidades e, acima de tudo, com as suas necessidades de ser autónomo, equilibrado e feliz.

Educar para a emoção é outro dos grandes desafios que enfrentamos. Apesar da racionalidade ser algo que nos distingue dos demais animais, a nossa carga filogenética faz de nós seres muito emocionais. Em muitas situações da vida as emoções acabam por ter um papel fundamental na forma como nos relacionamos com os outros e como reagimos ao contexto, aos acontecimentos e ao mundo. E no meio escolar, seja no recreio, na sala

de aula, na aula de Educação Física ou nas atividades extracurriculares as emoções estão sempre presentes. Cabe aos professores planejarem as suas intervenções e aproveitar as oportunidades para dotarem os alunos de ferramentas que os façam saber lidar com as emoções, ler e compreender as emoções dos outros e gerirem a sua componente emocional. Para isto é preciso conhecer os alunos, aprofundar conhecimentos, planejar intervenções e ter sensibilidade, capacidade e conhecimentos para poder gerir da melhor forma cada oportunidade que a realidade educativa lhes coloca.

Educar para a mudança também é tão desejável quanto necessário. A mudança faz parte da vida, pois cada um de nós e o nosso contexto está em permanente mudança. E o nosso mundo está a mudar de forma cada vez mais acelerada. E para que os nossos alunos possam ser bem-sucedidos têm de perceber, por um lado, que a mudança é normal e até desejável e, por outro, desenvolverem mecanismos de adaptação de forma a poderem enfrentar as mudanças de uma forma efetiva. Perceber que para avançarmos e progredirmos é importante algum desconforto; entender que, tal como no desporto, é a partir do desconforto que o nosso sistema prepara uma resposta funcional e que essa resposta funcional faz-nos evoluir e melhorar. E mais do que fazermos com que os alunos se adaptem à mudança temos a responsabilidade e oportunidade de os ajudar a serem agentes da própria mudança.

Paralelamente, e porque falamos de mudança, o mundo digital é uma realidade cada vez mais evidente que condiciona (para o bem e/ou para o mal) a vida de todos nós e, de forma particular, os mais novos. E neste campo é importante que ajudemos os nossos alunos a saber lidar com o mundo digital... Como usar o mundo digital de forma equilibrada? Que cuidados a ter no mundo das redes sociais? Como selecionar a informação e distinguir o que é credível e menos credível? Que implicações tem o uso prolongado das novas tecnologias? Que implicações tudo isto poderá ter na nossa esfera emocional, relacional, fisiológica e na qualidade do sono? Mas também como é que podemos potenciar a tecnologia e o mundo digital de forma a melhorar a nossa qualidade de vida e o nosso desempenho académico e profissional de forma a podermos obter sucesso?

E a propósito de sucesso, como é que educamos para o sucesso? Quais os ingredientes fundamentais para que tenhamos sucesso naquilo que fazemos? Muitas vezes relacionamos o sucesso com as questões motivacionais, ou seja, temos sucesso em algo quando estamos muito motivados para tal. No entanto a motivação nem sempre é suficiente, pois nem sempre estamos

motivados... A motivação tem oscilações, tem altos e baixos que podem variar ao longo do tempo ou mesmo ao longo do dia...

Neste contexto é essencial que possamos transmitir que para que possamos ser bem-sucedidos é fundamental que tenhamos foco, disciplina, persistência. Que exista compromisso! E é este tipo de atitude e de comportamentos que se persistirem ao longo do tempo naquilo que fazemos nos poderá levar a sermos bem-sucedidos. Estejamos muito motivados ou não...

Outra preocupação muito importante, relacionada com todas as anteriores, está relacionada com a educação para a saúde e a promoção do bem-estar. Que tipo de intervenções, que estratégias, que atividades e que experiências devemos proporcionar aos nossos alunos (seja na aula, no campo, no recreio ou noutro local qualquer) de forma que se possam desenvolver a nível físico, social, intelectual, espiritual, emocional e ocupacional?

Conclusão

Finalmente gostaríamos de dar uma última palavra para aquilo que é essencial e sobre a qual tudo o resto deve gravitar: a educação para a felicidade. E para que tal aconteça é essencial que cada professor e cada educador comece por tratar da sua própria felicidade. Ninguém consegue transmitir aquilo que não tem... A felicidade é construída com base na forma como reagimos ao mundo e na forma como interpretamos aquilo que nos acontece. Na qualidade das relações que estabelecemos, nos objetivos que delineamos e, acima de tudo, através da capacidade que podemos em ter em sentir prazer e significado naquilo que fazemos.

Referências bibliográficas

Ben-Shahar, T. (2008). *Aprenda a ser feliz*. Lua de Papel.