

Opinião



Gaspar Vaz

Incentivar a curiosidade

O conhecimento nem sempre foi visto como uma coisa boa – pelo menos, como “uma coisa boa para todos”. Na verdade, o conhecimento dá valor às pessoas, torna-as melhores, mais poderosas. Por isso, de algum modo, o conhecimento também é perigoso – e é por isso que os regimes totalitários o regulamentam ou o condenam.

Na narrativa da criação do mundo, a árvore do conhecimento do bem e do mal marca um limite que o homem não deveria ultrapassar. No entanto, nesse momento, entra em cena a curiosidade que leva Adão e Eva a desrespeitar o interdito. O resto da narrativa é conhecido por todos: por terem querido ver, os nossos pais pagaram um preço muito alto que todos os descendentes passaram a pagar sob a forma de sofrimento e morte.

Por causa desta origem infeliz, a curiosidade passou a ser sinónimo de atrevimento, de algo que está a mais, que não deveria existir. Veja-se Plauto, o famoso comediógrafo latino, para quem a curiosidade está sempre ligada à maledicência. Na mentalidade popular, “a curiosidade mata” – quer seja o cão, o gato, o galo ou o frade... E até o santo do meu pai, na minha idade dos porquês, se irritava de vez em quando e, quando queria dizer que já achava de mais, respondia a mais uma pergunta minha com a sentença terminal “são línguas de perguntador!” Aí, ainda que por breves minutos, eu sabia que era tempo de calar.

“Uma mente curiosa é um bom começo para uma vida bem sucedida”

As coisas, entretanto, mudaram. Hoje, a curiosidade é muito mais associada a uma virtude do que a um defeito. Uma mente curiosa é um bom começo para uma vida bem sucedida – mesmo que, pela frente, o curioso encontre pessoas mesquinhas, com medo das perguntas.

As instituições não se mudam facilmente; a sua matriz natural é resitir à mudança. Assim serão as escolas no seu todo. No entanto, no seu interior, elas albergam verdadeiros “revolucionários”, alguém que está sempre a pensar numa maneira alternativa de fazer as coisas que “sempre se fizeram assim”.

Sem replicar para as escolas um modelo que se mostrou funesto em termos sociais, podemos fazer muito melhor do que temos feito. Em vez do paradigma da “luta de classes”, que nunca foi bom, podemos instaurar um modelo colaborativo que ponha as pessoas a colaborar, em vez de se anular.

Por isso, para todos os habitantes de Cister, mas sobretudo para os alunos, eu gostava de instaurar este novo programa: Sê, e mantém-te, curioso!



PSICÓLOGA DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CISTER APRESENTA DICAS PARA EDUCAR

Caminho do sucesso escolar

O que é para ti o sucesso? O que o determina? O que acontece quando não correspondeste aos padrões de sucesso dos teus pais? E quais as consequências de um foco excessivo no sucesso? A psicóloga Ana Caldeira, responsável pelos Serviços de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Cister, tem algumas respostas para te dar.

“É fundamental educar para o sucesso, criar uma cultura de sucesso. Para isso, em primeiro lugar, cada qual terá que definir o que é para si sucesso”, começa por explicar a psicóloga, elencando três elementos do sucesso: conhecimento, ação e mindset. “O acesso ao conhecimento, hoje em dia, é muito fácil e praticamente acessível a todos”. Mas, já diz o ditado: “conhecimento sem ação é igual a nada”. Daí que o outro elemento do sucesso seja a ação. “Muitas pessoas têm conhecimento, mas não conseguem entrar em ação e outras não colocam o conhecimento em prática”. E obviamente que “entrar em ação é algo que só depende de nós e de mais ninguém”. Mas, então, mesmo sendo fácil por que alguns não conseguem melhorar os seus resultados, mesmo tendo um bom conhecimento sobre o assunto e outros não conseguem entrar em ação, mesmo sabendo que só depende deles e do que eles querem fazer? Resposta: mindset, ou seja, a atitude mental. “A atitude mental é guiada pelas

nossas crenças. Não adianta querermos entrar em ação se temos uma voz lá no fundo que nos diz que não vamos conseguir. Não adianta ter o conhecimento necessário e não o colocar em prática porque temos uma voz lá no fundo que nos diz que aquilo é uma parvoíce, ou que só funciona para os outros”, frisa Ana Caldeira, para quem “o mindset é o elemento principal do sucesso e se não o conseguirmos mudar, os nossos resultados nunca mudarão”.

Quando os padrões de sucesso dos filhos não correspondem aos dos pais há duas saídas: “Uns empenham-se e dão o seu máximo, acabando por apresentar sinais de esgotamento, depressão, queixas psicossomáticas, perturbações alimentares” ou “quando não conseguem ser o melhor dos ‘bons’, optam por ser o melhor dos ‘maus’, adotando comportamentos e atitudes que justifiquem os seus resultados, para se protegerem”.

Por outro lado, há a ideia de que as retenções ou as mudanças de ciclo ou de escola são etapas mais propícias ao insucesso. Nesses casos, a psicóloga alerta que “muitas famílias ao acreditarem que a única forma de amar é a proteção face a riscos externos e a supervisão da autoestima, acabam por não se instituírem como facilitadores nos processos de mudança”. Para Ana Caldeira, “a retenção é uma medida pedagógica de exceção”.

No entanto, e infelizmente, “acaba por ser o recurso mais ‘à mão’ para ‘muitas coisas’ que não têm nada a ver com pedagogia”. A psicóloga vai mais longe e defende que não deveria haver retenções até ao 9.º ano.

Sobre as consequências do sucesso escolar no mercado de trabalho, uma coisa é certa: “As empresas querem e precisam de pessoas com capacidade de planeamento, resilientes, empáticas, criativas, determinadas, que tenham pensamento crítico, que saibam gerir as suas emoções, que saibam resolver problemas e tomar decisões, que tenham capacidade de adaptação, que saibam comunicar e trabalhar em colaboração”. Fica, assim, claro que são essas as competências que devíamos trabalhar com os jovens do século XXI. Contudo, “a nossa escola é uma herança social herdada do século XVIII e que não responde às necessidades dos dias de hoje”.

Passar do sucesso individual para o sucesso coletivo é outro desafio, que passa por “reajustar os currículos e conteúdos programáticos de modo a que os professores tenham tempo para desenvolver as chamadas ‘competências para o século XXI’ ou soft skills, promovendo trabalhos de pesquisa, de projeto, resolução de problemas, etc.” Contudo, a psicóloga nota que “há também muito a fazer no que respeita à formação de professores”.

texto SARA VIEIRA

Dicas para ser feliz



GERAÇÃO S+

Aceita. Aceita o teu percurso, aceita quem és e como és, aceita o contexto em que vives.

Tem um propósito de vida. As pessoas que têm uma visão mais ampla de pertença e de missão tendem a ver a vida com outros olhos; aceitam com mais facilidade os desafios e a estão mais tranquilos com o que o futuro lhes reserva. Escolhe o teu caminho em consciência. Aceita e reconhece onde estás e define, em consciência, para onde queres ir. Escolhe a direção com coragem.

Olha para os obstáculos da vida como desafios a ultrapassar. Desafios sem os quais dificilmente crescerias.

Reconhece, vive e controla as tuas emoções. As que te são úteis ou prazerosas vive-as intensamente, aquelas que te prejudicam a saúde ou o bem-estar mental controla-as (reconhece-as, respira fundo, vê as alternativas e escolhe agir e progredir na direção mais útil e que respeita os outros e o meio).

Vive em consciência, atento, observando. Pratica Mindfulness.

Experimenta coisas novas, aprende, faz o que mais te motiva, explora, “voa”, brinca.

Dá. Dá-te ao mundo, sem esperar mais nada além do prazer de dar.

Relaciona-te. Somos seres sociais. Encontramo-nos, descobrimo-nos, crescemos, somos mais... em conjunto. Cultiva e cuida das tuas relações.

Cuida de ti. Faz exercício, dorme o necessário (8h/dia), faz pausas, alimenta-te saudavelmente.

Abre o teu coração. Sê vulnerável

*Baseado no livro “10 Keys to happier living” de Vanessa King