

## Alguém sabe o nível de estresse dos encarregados de educação?

Muitos encarregados de educação sentem-se estressados e impotentes na educação das suas crianças, alguns chegam a afirmar: *“o meu maior fracasso na vida é educar o meu filho, mesmo que trabalhasse vinte horas não me cansaria tanto como quando passo uma hora com ele, apetece-me chorar. Já usei todas as formas possíveis e nada funciona, o que posso fazer?”*, este tipo de experiência acontece na vida de muitos encarregados de educação, sendo as fontes do seu estresse as seguintes:

- Conhecimento insuficiente sobre as diferentes etapas do crescimento das crianças, havendo expectativas erradas;
- Não aceitação total das qualidades e dos defeitos das crianças, comparando-as umas com as outras;
- Formas diferentes de educar entre os encarregados de educação e outros membros familiares, provocando dificuldades na comunicação;
- Falta de apoio adequado nas situações de estresse relacionadas com perturbação emocional, problemas de saúde ou com o ambiente circundante;
- Ausência de técnicas pedagógicas capazes de fornecer uma educação eficiente, causando ruptura entre pais e filhos.

Face às situações supracitadas, torna-se difícil para os encarregados de educação cuidarem das necessidades dos seus filhos, alguns culpabilizam-se e interrogam-se se conseguem ser bons pais, e conseqüentemente têm mais sentimentos de impotência. Sugere-se que antes que o ciclo vicioso se instale, os encarregados de educação aprendam a desestressar. Segue-se algumas técnicas de relaxamento para que os encarregados de educação possam encontrar uma luz na sua saga de educar os seus filhos.

1. **Agendar “MEU TEMPO”**: isto significa o tempo que a pessoa passa consigo própria. Os pais precisam de aprender a equilibrar as suas vidas, não devem colocar a totalidade da sua atenção na família ou nos filhos, devem diariamente reservar um tempo e um espaço para si próprios, fazerem algo que lhes dê prazer.
2. **As experiências dos outros servem apenas de referência, devem tomar-se medidas certas consoante cada circunstância, e haver um ajustamento nas expectativas**: é muito fácil encontrar diferentes técnicas pedagógicas para ensinar as crianças na internet, contudo nem sempre essas técnicas se adaptam aos seus filhos. Pois cada criança tem as suas características particulares, devemos observar as crianças demoradamente para percebermos as suas necessidades, organizar as experiências acumuladas das diferentes áreas e encontrar uma forma adequada de ensino para a mesma.

3. **Partilhar os sentimentos com outros e procurar recursos:** se sentir demasiado estresse, ir-se-à facilmente a baixo, deve então procurar amigos ou apoio profissional para obter suporte emocional e enfrentar os problemas, colocando-os numa outra perspectiva. Tente procurar recursos diferentes dentro da comunidade, por exemplo no fim-de-semana pode contactar serviços de apoio para o ajudar, é um bom método para poder relaxar.
4. **Dar mais amor:** as crianças não precisam de pais que sabem fazer tudo, antes precisam de pais carinhosos. Sendo marido/mulher também devem manifestar amor um pelo outro, para que o casal se sinta valorizado. Um ambiente repleto de amor faz com que uma família comunique, se admire, se tolere mais, conseqüentemente o seu relacionamento será cada vez melhor. Isto é efectivamente a panaceia para o alívio do estresse e motor da vida.

Não há pais perfeitos no mundo, sugere-se aos encarregados de educação para apreciarem e aceitarem as suas falhas, terem coragem e sabedoria para enfrentarem a vida, pois isso é o melhor presente que podem oferecer a si e à sua família! Diariamente na parte da manhã podem reservar o “MEU TEMPO”, tomar um bom pequeno-almoço e meditar por uns minutos, desta forma, mesmo que haja estresse, estarão preparados para o enfrentar.

Este texto foi enviado pelo Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais

Sheng Kung Hui Macau

