



A fonte do estresse dos estudantes do ensino secundário

O estresse existe em todas as etapas do crescimento de uma pessoa pelas responsabilidades que lhe são inerentes. Os estudantes do ensino secundário enfrentam a fase da adolescência, associada ao desenvolvimento do auto-reconhecimento, à exploração dos diferentes interesses pessoais, caminhos, formas de lidar com os outros, bem como o seu lugar e papel no mundo. Os adolescentes ao entrarem na fase da puberdade são influenciados pela alteração das hormonas, e como o seu cérebro ainda não está totalmente maduro, agem imprudentemente e sofrem de mudanças de humor. Por outro lado, os adolescentes ao terem um conhecimento básico do mundo querem ser autónomos, comportam-se à sua maneira, cultivam o seu círculo de amigos, e se nesta altura os pais ainda vêem os filhos como se fossem crianças, estes facilmente terão duas atitudes extremas: uma é o facto de serem muito mais infantis ou dependentes do que os adolescentes da sua idade, a segunda é terem uma atitude desafiante e revoltada. Deste modo, ao percebermos o estresse dos adolescentes, podemos ajudá-los a crescer saudavelmente.

Para além das fontes do estresse relacionadas com os aspectos físicos, psicológicos e família supracitadas, há ainda o estresse proveniente da sua própria pessoa, dos amigos e até da sociedade, por exemplo com o surgimento do novo tipo de coronavírus na época do Ano Novo Chinês, envolto num ambiente de pandemia ninguém sabendo quando começarão as aulas, e sob o princípio de interrupção de aulas mas não da aprendizagem, as escolas utilizam a rede *internet* para incutir a aprendizagem *online*. Nesta altura a iniciativa para a aprendizagem dos estudantes é essencial, contudo, a *internet* é limitada, pois os professores não conseguem dar atenção a todos, e quando há alunos que não entendem a lição, estes não perguntam por motivos de timidez, vergonha ou da ideia de que “só eu é que não entendi”, e até alguns alunos não fazem ideia se estão a fazer bem ou mal os trabalhos, pelo que esta situação influencia a confiança e a motivação dos mesmos.

O estresse dos estudantes que estão a preparar-se para ingressar no ensino superior ainda é maior, embora a data do Exame Unificado de Acesso tenha sido adiada, o começo das aulas ainda não está definido, assim, os estudantes pensam, “será que consigo recuperar e retomar o ritmo dos estudos?”. Para além do Exame Unificado de Acesso, os exames de ingresso às universidades locais e estrangeiras foram adiados ou há falta de informações, restando muitas interrogações no meio da pandemia que está a alastrar-se nas regiões vizinhas, por isso a ansiedade dos estudantes naturalmente redobra.

Para além da aprendizagem, a amizade que se cultiva na escola constitui um dos factores de motivação para os estudantes. O facto de neste momento não poderem ir à escola, para além da saudade,

existe a preocupação de que a amizade se enfraqueça, ou desapareça temas comuns de conversa. Os estudantes que dantes desejavam a chegada das férias de verão, dizem que querem que as aulas comecem o mais rapidamente possível, pois sentem falta dos momentos alegres passados na escola. Por outro lado, os estudantes que têm falta de auto-confiança e que não são hábeis na socialização sentem-se confortáveis em casa, sendo o recomeço das aulas um desafio, pois têm de habituar-se novamente à vida colectiva.

Nesta altura, não só os estudantes sentem estresse mas também os pais, pois preocupam-se com os estudos e a saúde dos filhos, o estado emocional da família inteira torna-se interdependente. Por um lado, os adolescentes devem aprender a expressar os seus sentimentos, e por outro lado, os pais devem respeitar e reflectir as características da personalidade dos filhos e as fontes do seu estresse, geralmente as reacções físicas dos adolescentes face ao estresse provocam desconforto no sistema digestivo, dores de cabeça, inércia, até mau humor ou mentir, estas atitudes podem tornar-se frequentes por isso os pais podem cozinhar pratos preferidos dos filhos para que se sintam amados, acompanhados e encorajados, os pais devem ainda cultivar uma atitude positiva e expressar os sentimentos, pois isso ajuda os estudantes do ensino secundário a enfrentarem o estresse e a crescerem saudavelmente. Caso os pais e os filhos se sintam perturbados a nível emocional durante estes meses sem sinais de melhoria, podem pedir apoio profissional, a assistentes sociais ou psicólogos, de modo a manterem a boa saúde física e psicológica de toda a família.

Bibliografia para consulta:

Santrock, John W. (Junho, 2008). *Introdução à Psicologia*. 1.^a edição, McGraw-Hill Companies, Incorporated.

Este texto foi enviado pelo Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais
Sheng Kung Hui Macau

