

*A mudança e o
seu lado
positivo*

Alessandra Feltrin

Pedagoga

Psicóloga (em formação)

Divulgadora CPB

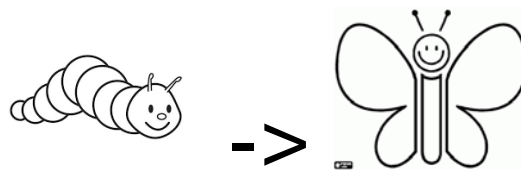
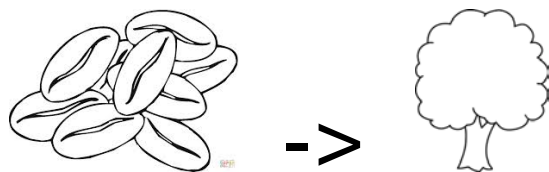
Laura Caron

Psicóloga

Rede Adventista

A mudança faz parte da vida: Viver -> Crescer-> Mudar

A mudança faz parte da natureza.



As pessoas também mudam

Eu - bebê

Eu - Agora

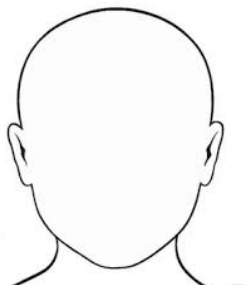
Eu - bem velhinho

Na escola, com o passar dos anos nós também passamos por mudanças.

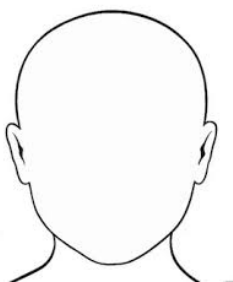
1. Maior quantidade de professores.
2. Novo jeito de estudar devido às novas matérias.
3. Medo de reprovar.
4. Insegurança em relação às novas instalações e lugares.
5. Dificuldade em falar dos problemas e não saber a quem recorrer.
6. Desempenho irregular nas matérias (bom em história e ruim em matemática).
7. Aulas mais densas e mais curtas.
8. Organização do material didático (mudam os livros da bolsa diariamente).

No primeiro dia de aula, ou até mesmo nas primeiras semanas, todos os sentimentos acontecem. Os sentimentos mudam.

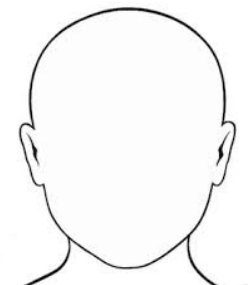
Feliz



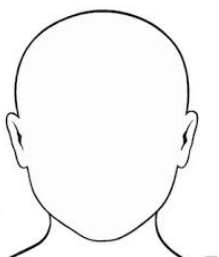
Triste



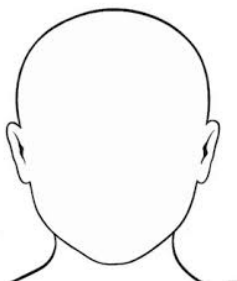
Com raiva



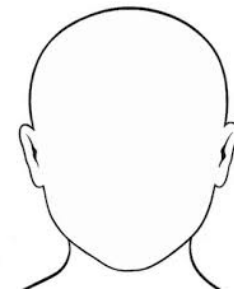
Com medo



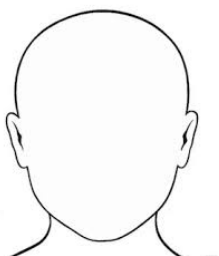
Tímido



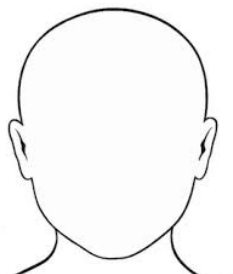
Preocupado



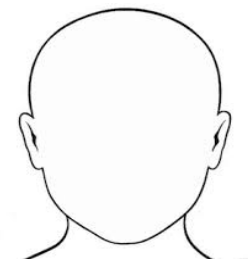
Inseguro



Confuso

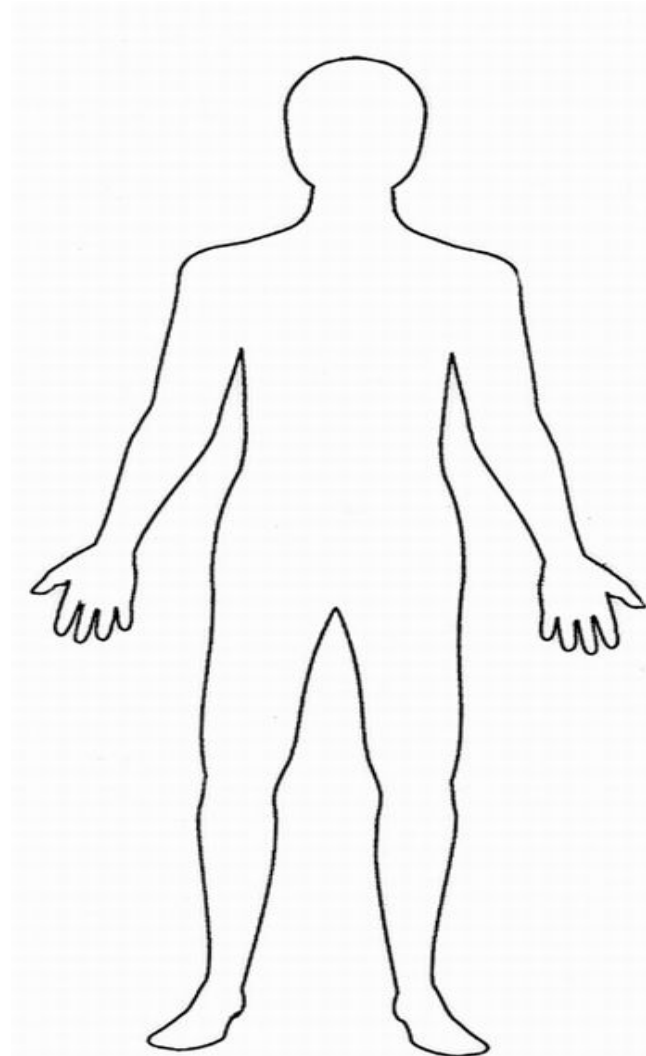


Embaraçado



Com as cores abaixo, pinte os lugares
nos quais você sente seus sentimentos:

Triste - azul
Com medo - preto
Culpado - marrom
Com raiva - vermelho
Preocupado - rosa
Inseguro - verde
Feliz - amarelo
Nervoso - laranja



Marque com um ✓ os sentimentos que você sente com as mudanças de sala, ano, mudança de amigos...

Marque com ✓✓ os sentimentos que você sente com mais frequência.

Apavorado

Corajoso

Sozinho

Confuso

Orgulhoso

Amado

Incapaz

Frustrado

Nervoso

Triste

Ignorado

Com raiva

Com medo

Excitado

Aborrecido

Ansioso

Especial

Feliz

Esperto

Vazio

Enciumado

Envergonhado

Embaraçado

Preocupado

Quando mudamos de sala, de escola e de professor, pode haver momentos em que sentimos medo, vergonha, ansiedade, preocupação, mas tudo isso é normal de sentir. Falar sobre isso ajudará você a se sentir melhor. Desenhe algo que lhe cause preocupação.

As mudanças trazem coisas boas.

Antes

Depois

Há novas coisas que eu gostaria de fazer até o final do ano. Haverá muitos momentos bons. Muitas pessoas se importam comigo e me ajudarão. Faça uma lista de nomes de pessoas e de estratégias que podem ajudar você em momentos desafiantes.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Algumas dicas para você.

Procure ser organizado. Mantenha as tarefas e a agenda atualizada. Isso ajudará a saber em que dia é determinada aula e qual o material deverá ser utilizado.

Ter vários professores o ajuda a ser mais maduro e responsável. Isso é bom para o seu crescimento. Com confiança e tranquilidade você verá que essa nova fase será boa e conseguirá superar as mudanças nesse momento.

Assim como você tem habilidade para lidar com diferentes amigos e situações, com os professores é a mesma coisa. Com o tempo você vai tirar de letra o jeitinho de cada professor.

Ao longo da semana seu contato com determinada matéria não será tão frequente, então não se esqueça de separar um tempo para revisar cada matéria ao longo da semana. Isso ajudará você na hora de estudar para a prova.

Você já passou por vários momentos desafiantes na vida e cada ano na escola será apenas mais um deles. Tenha certeza que você terá com quem contar e passará por isso. Essas novas aprendizagens ajudarão você no preparo para a vida.

Conte com a gente!

