

Be Well Dicas

Fechamento escolar ou autoisolamento: recomendações para estudantes adolescentes

Há uma crescente discussão sobre o fechamento de escolas em razão do coronavírus. Em muitos locais, essa situação já aconteceu, assim como a necessidade de se autoisolar. Isso pode ser motivo para que você se sinta preocupado, inseguro ou nervoso - ou entusiasmado com a possibilidade de não estar na escola. Todas essas emoções são totalmente naturais.

Geralmente, há certo grau de certeza em nossas vidas – sabemos a que horas as aulas começam, o que acontecerá se não concluirmos nossa lição de casa, quando veremos nossos amigos, contra quem será nossa próxima partida de futebol etc. O coronavírus retirou a previsibilidade e a normalidade da vida diária. Isso é temporário, mas você estará rodeado de adultos que, naturalmente, podem estar preocupados com o impacto do vírus.

Embora não saibamos as medidas exatas que os governos tomarão nas próximas semanas, podemos usar essa situação para nos ajudar a nos tornarmos mais resilientes. Se sua escola fechar ou você precisar se autoisolar, lembre-se das dicas a seguir para ajudá-lo a tirar o máximo proveito de uma experiência difícil.

1. Tempo: você terá mais tempo - você não está se locomovendo até a escola, não está precisando cumprir horários exatos, se locomover de uma aula a outra, de uma classe a outra etc. - isso pode lhe proporcionar mais tempo livre.

- Seja o mestre do seu tempo – o tempo é precioso. Você pode maximizá-lo ou desperdiçá-lo. Para aproveitá-lo ao máximo, escreva uma lista, todas as noites, das coisas que você precisa e deseja realizar no dia seguinte – e também das coisas divertidas que deseja fazer. Cronogramas são muito eficazes!

- *O maior desafio e ameaça ao seu tempo é o seu telefone / laptop.* Seja o mestre dele, e não um servo. Ele tem a capacidade de engolir todo o seu tempo!

2. Ritmo: A vida inevitavelmente desacelera nessas circunstâncias alteradas.

- Aproveite o ritmo mais lento da vida. Tente ficar “no momento” e aprecie as pequenas coisas, em vez de pensar muito à frente sobre o que está fora do nosso controle.
- Tire um tempo para incluir atividades que normalmente as pessoas dizem estar ocupadas demais para fazer – como exercícios, meditação – e inclusive dormir. Certifique-se de incluir de forma ativa e consciente as ações que sabemos que são benéficas para nossa saúde física e mental.

3. Oportunidade: As circunstâncias alteradas significam que podemos agir de maneira diferente e positiva.

- Esta é uma oportunidade única de aprender para além do currículo - explore tópicos que lhe interessam, comece a aprender um novo idioma, leia mais, ouça músicas diferentes, aprenda sobre a vida de pessoas inspiradoras.
- Pense em como essa oportunidade pode ajudá-lo a apoiar outras pessoas menos afortunadas na sua comunidade local – isso pode incluir ajudá-las com suas compras, passear com o cachorro de uma pessoa idosa etc. Doar-se pelo benefício dos outros é parte essencial do que nos torna humanos.

4. Informações confiáveis:

- É fácil perder de vista os fatos e o contexto com toda a cobertura do coronavírus nos noticiários e mídias sociais. Use fontes de informações confiáveis para verificar atualizações, como canais de notícias nacionais e sites do governo.

Por fim, lembre-se de que não há uma maneira correta de como se sentir, mas é bom conversar se você tiver alguma dúvida. Você ainda pode falar com seu professor on-line se estiver preocupado com alguma questão, da mesma maneira que o faria na escola. [Para obter mais recursos do Cognita Be Well, visite **cognita.com/cognita-be-well**.](https://cognita.com/cognita-be-well)

COGNITA

An inspiring world of education