

# COVID-19

## TRANSIÇÕES ESCOLARES: RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

# RECOMENDAÇÕES PARA JOVENS

**A** pandemia COVID-19 trouxe muitas mudanças à nossa vida e à nossa relação com a escola e com as aprendizagens também. **Quando regressares à escola também não estará tudo igual:** existirão novas regras de uso do espaço e novos comportamentos a adoptar na relação com os outros. **Estas alterações são essenciais para te maneres e maneres os outros em segurança** e, ao mesmo tempo, poderes retomar as aulas presenciais.

**É natural que possas sentir medo, ansiedade, tristeza e frustração,** pois certamente o início do ano lectivo de 2020/2021 (ou o regresso ainda durante o 3º período, caso estejas no 11º ano ou 12º ano), não será exactamente igual ao ano lectivo passado, nomeadamente no período antes da pandemia. Vamos todos precisar de algum tempo para nos adaptarmos a esta nova realidade.

**Antes de voltar às aulas presenciais, retoma ou organiza os teus hábitos e rotinas.**

» **Fica atento ao teu corpo,** talvez estejas tenso ou sem energia. Procura actividades que possam ser revitalizantes, como por exemplo, actividades físicas, momentos que te despertem o riso.

- » **Retoma os teus hábitos de sono,** garantindo uma boa gestão na qualidade e no tempo.
- » **Cria horários específicos com acesso controlado às tecnologias e mantem-te focado.** Vais voltar ao regime presencial e será diferente do período em que as tuas aulas se realizavam à distância, com recurso às tecnologias. Será importante que treines a manutenção da concentração e foco, antes de regressares à sala de aula.
- » **Reorganiza o teu material e prepara-o com antecedência** para voltares à escola sem muita agitação e tensão.

## PODES SENTIR O QUE ESTÁS A SENTIR!

O regresso à escola poderá ser relativamente fácil para alguns, mas para outros haverá a necessidade de mais apoio. Durante este período, **poderás ter passado por situações menos positivas e podes ainda estares a aprender a lidar com elas.**

A tua vida (a nossa vida) mudou de alguma forma, assume isso e **não tenhas constrangimentos em partilhar** (com um amigo, um adulto de confiança ou um Psicólogo) se houver alguma **situação específica que tenha tido impacto em ti**, seja porque a relação com a tua família em isolamento não foi fácil, porque estiveste longe de uma pessoa importante, porque perdeste alguém, porque passou a haver dificuldades financeiras ou outra situação que tenha mexido contigo.

# NESTE MOMENTO, PODES ESTAR A SENTIR VÁRIAS COISAS E DEVES RESPEITAR TODAS ELAS.

- » Se te sentires **sem motivação**, reflecte sobre o que deixaste de ter vontade de fazer. Faz uma lista e responde à pergunta “é importante porque...”. Relembra-te do objectivo final e realça os benefícios da tua meta.
- » Se te sentires ansioso, porque para ti os exames são importantes, lembra-te que és tu que controlas o teu conhecimento e que estás a dar o teu melhor. E se o que te preocupa são **alterações nas regras de acesso ao ensino superior**, esclarece todas as dúvidas com os teus professores ou com o Psicólogo da escola. Também podes recorrer a técnicas de relaxamento e fazer coisas que te dão prazer. Vai ajudar-te a sentires-te melhor, a ficares com mais energia e melhorar a tua concentração.
- » Se sentes **falta de estar com os teus amigos**, só significa que durante a pandemia mantiveste as recomendações da DGS relativas ao distanciamento, o que significa que **adoptaste uma atitude responsável** e estás a contribuir para que tudo possa voltar à normalidade. Se tiveres receio que as coisas não voltem a ser como antes nas tuas amizades, **confia nas tuas capacidades para manter os laços e criar novas relações**. Poderás sentir-te **desanimado porque não vais encontrar os teus amigos e colegas de outras turmas**, com quem aproveitavas os intervalos para conviver. Também poderás sentir-te **frustrado porque te recomendaram ficares afastado dos teus colegas** quando o que desejas era aproveitar esse momento para se juntarem. E se sentires isso tudo, não faz mal, é natural. Mas é importante aceitar, pensando que é temporário e que a adopção destes comportamentos, tem como objectivo final retomares o mais breve possível as rotinas e actividades de que gostas, com o mínimo de riscos para a tua saúde e para aqueles que te rodeiam.

» **Se receias a pandemia, confia** em todas as recomendações das autoridades de saúde e nos profissionais de saúde e cumpre as recomendações para te maneres em segurança, a ti e aos teus amigos e familiares.

» **Poderás estranhar a ausência de liberdade** e sentires-te censurado com tantas limitações. Mas lembra-te que **as tuas decisões e acções têm impacto não só em ti, mas em todos os que estão à tua volta.**

» **Poderás, ainda, sentir-te desgastado** depois de tantas imposições. Por isso, **é ainda mais importante cuidares de ti, partilhando o que sentes e procurando momentos de desconstracção.**

**ESCOLHE, SE TE FOR POSSÍVEL, O PAPEL QUE QUERES TER NO REGRESSO À ESCOLA: PODES DAR UM CONTRIBUTO IMPORTANTE.**

» **Opta por conversas positivas**, respeitando as experiências, os sentimentos e as mudanças dos outros.

» **Escolhe ouvir com atenção**, sem julgamentos e com interesse.

» **Não tomes como garantido que sabes tudo** e presta atenção às regras, ao que os outros te transmitem.

» Lembra-te que todos, mesmo todos, **estão a viver esta nova realidade** e tenta compreender e ser tolerante com os outros e com o que acontece à tua volta.

» **Modera possíveis sentimentos de competição**, lembra-te que nem todos têm as mesmas oportunidades ou experiências e que alguns colegas poderão ter mais obstáculos para chegar ao sucesso. **Faz diferente e oferece a tua ajuda.**

» **Usa o teu material de protecção.** Podes achar que é desinteressante, cansativo e deselegante, mas lembra-te que protege a tua saúde e a dos outros. É uma forma de mostrares o quanto te preocupas e passas uma imagem de confiança e responsabilidade.

» **Se vires alguém em incumprimento, não hesites em lembrá-lo das regras**, com delicadeza, ou informa alguém que o possa fazer.

**DÁ, COM CONFIANÇA, O PASSO PARA O...**

**... 5º ANO**

» **Vais encontrar um novo mundo** porque vais mudar de ciclo e (talvez também) de escola. Para que esta mudança corra mesmo bem, vais sentir que te pode ajudar saberes mais sobre essa nova escola e sobre quem está à tua espera. Conversa com os adultos para te ajudarem a arranjar soluções à distância, com vídeos, imagens, visitas virtuais. Pede aos teus pais para que possam ver a escola em conjunto, mesmo que seja só no exterior.

» **Procura na tua rede de conhecidos**, ou com a ajuda dos teus

país, um aluno da nova escola, ou um aluno mais velho, para que possas, à distância, falar com ele e perceber como é o funcionamento da escola (pergunta se tem muitos ou poucos alunos, pede para que te fale um pouco dos professores e das principais diferenças de entre o 1º e 2º ciclo, por exemplo).

» **Mas não te despediste da escola anterior?** Quando tudo acalmar, pede para a visitar e assim reveres as pessoas, ou organiza um encontro com os colegas (começa já a planear, mas com calma).

## ... 10º ANO

» Para além da transição de ciclo e da possível mudança de escola, se vais para o 10º ano **terás o desafio de decidir quanto ao teu percurso escolar**. Poderás optar por um dos quatro **Cursos Científico-Humanísticos, Cursos Profissionais** ou **Cursos Artístico-Especializados**. Se ainda não estás seguro com a tua decisão, fala com o **teu Director de Turma** e com o **Psicólogo da escola** que poderá apresentar-te as opções e ajudar-te a preparar a tomada de decisão (pois para isso é importante que saibas melhor do que gostas e para o que tens mais jeito, e também saberes bem o que são essas alternativas de escolha).

» **Poderás ter de mudar de escola.** Vai ajudar-te conhecê-la e conhecer quem está à tua espera. Conversa com os adultos

para te ajudarem a arranjar soluções de contacto à distância, pesquisa o site da escola para compreenderes melhor o seu funcionamento, fala com alunos mais velhos que possam ter optado pelo mesmo percurso escolar que ponderas ou que estudam na tua futura escola, para que antes mesmo de iniciares o ano lectivo, a possas conhecer um pouco melhor.

» A escolha de um percurso escolar específico, entre a oferta formativa, poderá levar a que muitos dos teus colegas possam ficar na mesma escola, mas em turmas diferentes ou noutras escolas. **Não te esqueças que, se vocês quiserem, as amizades se mantêm, mesmo que os caminhos possam vir a ser diferentes.** É natural que te sintas menos confortável com novos colegas ou num espaço escolar diferente, mas vê a transição como uma oportunidade para conheceres uma nova realidade, nomeadamente novos colegas e realizares novas aprendizagens – e certamente farás também novas amizades.

» **Mas não te despediste da escola anterior?** Quando tudo acalmar, pede para fazer uma visita e rever as pessoas; organiza um encontro (começa já a planear, mas com calma)

## ESTÁS A TERMINAR O ENSINO SECUNDÁRIO E/OU A ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA?

» **Sim, e vou continuar o meu percurso escolar**

» Se te vais **candidatar ao Ensino Superior**, serás possivelmente dos primeiros a regressar ao espaço escolar para as aulas de preparação para os exames nacionais. É natural que ainda sintas alguma insegurança e medo e que tenhas dúvidas em como vais reagir ou te deves comportar.

» **É natural que sintas (ainda mais) ansiedade** perante os exames e a alteração das regras dos mesmos

» Por não te poderes relacionar livremente com os teus amigos

» Procura perceber se **estás bem e seguro** com a tua decisão vocacional, ou se precisas de um **último aconselhamento**. Procura o Psicólogo escolar ainda antes do ano lectivo terminar.

### **Explora os vários percursos de ensino pós-secundário**

(Ensino Superior Universitário/Politécnico, Cursos Técnicos Superiores Profissionais e Cursos de Especialização Tecnológica)

- @ Guia de Exames Nacionais
- @ Pesquisa de Cursos/Instituições

### **Explora as profissões**

- @ Plataforma Design the Future
- @ Classificação Nacional das Profissões

### **Participa em Feiras de Oferta formativa digital**

- @ Projecto PASSFUTURO

### **Sim, e vou procurar trabalho**

» Procura perceber como construir **um CV** (curriculum vitae). Um currículo é uma forma de mostrarmos o nosso percurso profissional, geralmente com o objectivo último de nos chamarem para uma entrevista de emprego. E assim, desse modo, queremos que quando leem o nosso CV, fiquem bem impressionados e vontade de nos conhecer melhor. Poderás criar um CV em modelo Europass ou optar por uma versão mais criativa.

» **Inscreve-te no IEFP**, e se possível procura o psicólogo da escola para que este possa articular com os serviços do IEFP.

» **Recorre aos Gabinetes de Inserção Profissional** para que possas procurar ofertas de trabalho, identifica aquele que possa estar mais próximo da tua residência.

Reflecte sobre as áreas de actividade que possam estar mais alinhadas com os teus interesses e aptidões.

» **Adopta uma atitude activa na abordagem ao mercado de trabalho.**

» **Partilha junto da tua rede de contactos mais próximos** a fase em que te encontras e o tipo de actividades profissionais que procuras, deste modo terás mais pessoas que terão conhecimento da tua procura de emprego e poderão partilhar algumas ofertas de que tenham conhecimento;

