

UMA ESCOLA NOVA... E AGORA?

A mudança de escola na adolescência representa um processo complexo, pois coincide com uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais.



DESAFIOS ACADÉMICOS E DE ADAPTAÇÃO ESCOLAR

O aluno poderá deparar-se com uma necessidade de alterar o ritmo e metodologias de estudo;

Por vezes, pode sentir algumas lacunas de aprendizagem face a alguns colegas de turma.

Será necessário compreender novas regras, plataformas digitais, novos horários, bem como novas dinâmicas de trabalho. Estas mudanças exigem tempo, podendo ter consequências no seu rendimento escolar.

IMPACTO NO BEM-ESTAR

Para além da queda no rendimento escolar, no primeiros meses de adaptação, podem observar-se também alterações no padrão de sono, no apetite, resistência para vir à escola ou isolamento em casa.

ALGUNS TESTEMUNHOS DE ALUNOS QUE CHEGARAM ESTE ANO À NOSSA ESCOLA...

“Ao mudar de escola, senti-me feliz e triste. Feliz porque vou ter novos amigos e triste porque vou deixar os meus amigos antigos”

“Quando cheguei à escola senti-me nervosa”

“Eu gostei...A escola é enorme”

“Senti-me curiosa por saber como seria o meu ano nesta escola”

DESAFIOS SOCIAIS E EMOCIONAIS

O jovem deixa alguns amigos com quem já tinha uma relação segura, podendo existir um receio de não ser aceite no novo ambiente, o que por vezes representa uma fonte de ansiedade.

Descobrir onde se pode integrar exige grande esforço no que respeita às competências de socialização.

Alguns adolescentes sentem a mudança como uma oportunidade de começar do zero, enquanto outros sentem a necessidade de manter a sua identidade perante o julgamento de um novo grupo.

ESTRATÉGIAS DE SUPORTE

A família deve:

Escutar o jovem, sem desvalorizar o que sente;

Incentivar o contacto com os antigos amigos, apoiando também as novas relações;

Acompanhar de forma atenta as rotinas escolares, bem como as rotinas em casa;

Incentivar o jovem a participar em atividades extracurriculares na escola (projetos, desporto, clubes);

Incentivar o jovem a procurar um adulto de referência na escola, se sentir que necessita de algum tipo de ajuda/ apoio.

