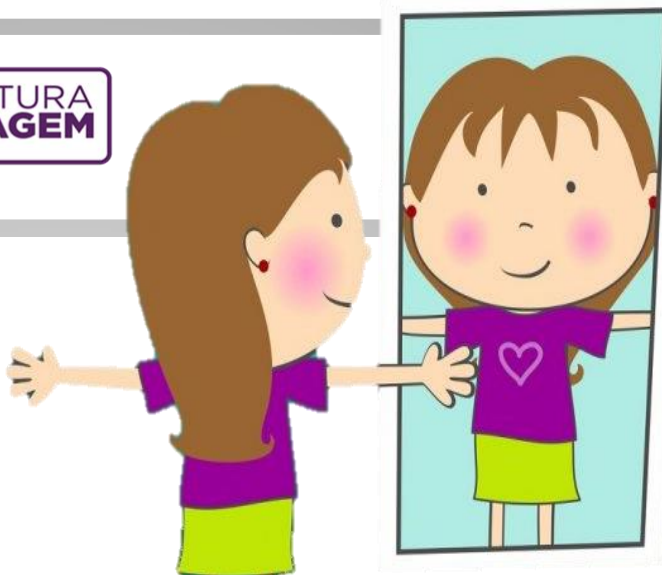


Coordenadoria de Clima Escolar

Aos estudantes



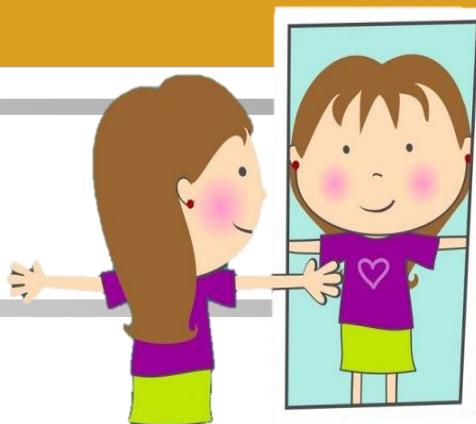
E aí, como está sua autoestima?

Você já percebeu como que este período de distanciamento social está mexendo com a cabeça da gente? Certamente, vocês terão muitas histórias para contar quando estiverem mais velhos, após esse momento passar, mas é importante que, até lá, a gente aprenda e compreenda que é preciso manter a calma e aguardar pelo fim dessa situação tão atípica. Como nas aulas de ciência, o rio sujo só decanta a lama após a calmaria. Pensando nisso, tentaremos auxiliar no cuidado do seu bem-estar emocional, afinal, já que estamos tanto tempo em casa, é necessário exercitar nossos sentimentos para que, quando for possível sair de casa e retornar às atividades, não seja feito algo de que possamos nos arrepender depois, não é mesmo?

As dicas que daremos é para melhorar nossa autoestima. Você sabe o que é isso? A autoestima é a análise que uma pessoa faz de si mesma em conjunto com a sua autoconfiança e seu autorrespeito, então, autoestima, autoconfiança e autorrespeito é algo dentro de nós sobre o nosso eu interior. Quando a nossa autoestima está alta, podemos enfrentar desafios e defender nossos interesses e, assim, cuidar de nós e entender melhor o outro.

Então, abaixo, encontram-se algumas dicas que podem nos ajudar a manter a nossa autoestima mais elevada e tranquila durante o período de pandemia. Aproveitem e mostrem às demais pessoas de sua casa, leiam juntos para que todos se exercitem. Afinal, é importante cuidarmos do corpo e da mente.

1. Seja autêntico e liberte-se do que os outros pensam.
2. Escolha a autocompaixão invés do perfeccionismo.
3. Troque a ideia de impotência por um espírito flexível.
4. Seja grato e não cultive o sentimento de escassez.
5. Desperte a fé invés de alimentar as incertezas.
6. Trabalhe sua criatividade, dia a pós dia, e liberte-se da comparação.



7. Não abra mão do lazer e do descanso. Não dê espaço para a exaustão e não ache que ser sempre produtivo é sinônimo de poder e inteligência.

8. Coloque na primeira fila a calma e a tranquilidade. A ansiedade não pode se tornar um estilo de vida.

9. Preocupe-se com tarefas relevantes, dúvidas e suposições não nos possibilitam chegar em nenhum mundo novo.

10. A vida deve ser sempre regada por muitas risadas, músicas e danças. Lembrem-se: nós não controlamos tudo! É comum que existam situações inesperadas que fogem ao nosso controle e isso não significa que seja ruim, mas que aprenderemos bastante com isso.

Viver plenamente, com a autoestima elevada e positiva quer dizer abraçar a vida a partir de um sentimento de amor-próprio. Isso significa cultivar a compaixão, os vínculos e afetos que construímos, para que possamos acordar toda manhã e pensar: “Não importa quanto tempo dure essa pandemia, pois eu sou único (a) na vida, tenho a minha importância e o meu valor no mundo. Sei que, às vezes, tenho medo, mas isso é comum e faz parte da vida, assim como a coragem que possuo, o amor e a aceitação da minha família e dos amigos que me rodeiam e que me amam”.

Precisamos ser confiantes e acreditar que tudo isso vai passar e, em breve, estaremos nos lugares e vivendo situações que hoje nos fazem falta como: estar com os amigos, na escola, nas praças, vivendo experiências novas e momentos comuns ao dia a dia.

