

Remos essenciais para navegar em tempos de mudanças



Resiliência

Já temos refletido sobre o que precisamos para enfrentarmos momentos de crises e de mudanças, já que nem tudo acontece como planejamos ou desejamos, e, no momento atual, estamos longe de vivenciarmos um cenário ideal. Na escola, bem como em diversos outros âmbitos, estão sendo necessários constantes ajustes. Por isso, a flexibilidade e a tolerância são importantes peças que nos ajudam no enfrentamento da realidade.

Após trabalharmos o tema de nosso primeiro remo, a **empatia**, aqui, entramos no campo da **resiliência**, que é agir com pensamentos e comportamentos flexíveis para enfrentar as adversidades de forma estratégica e com menor impacto negativo. Existe receita para isso?

Talvez não seja tão simples assim, mas existem ações mínimas necessárias que favorecem o desenvolvimento do comportamento resiliente. O pensar de modo estratégico, a partir de oito habilidades cognitivas, resulta no que pretendemos.



Instituto Educacional
Coração de Jesus

Rede Filhas de Jesus - Bragança Paulista / SP

Ou seja, se nos deparamos com adversidades inesperadas, impensadas, como a própria Pandemia por Covid-19 nos apresentou, o que podemos fazer? Quais são os pensamentos a que devemos estar atentos para mudar nosso comportamento?

Ao pensar em como agir com resiliência, é importante observar os pensamentos que estão relacionados com a situação espinhosa. Então, olhar para si e entender quais são as suas convicções que estão diretamente vinculadas com os seus comportamentos de resiliência. Eis as oito áreas da vida que estão ligadas à resiliência:



Autocontrole



Analisar o contexto



Autoconfiança



Leitura Corporal



Empatia



Conquistar e manter pessoas



Otimismo



Sentido de vida

A pandemia atingiu a todos e a solução de enfrentamento depende da ação de todos, individualmente, intimamente e em conjunto. É necessário que cada pessoa olhe para suas próprias atitudes pensando no impacto que causará no todo. Esse é um importante ensinamento para nossas crianças e adolescentes.

É a oportunidade de ensiná-los que cada pessoa é um ser único que impacta sobre os outros, da mesma forma que sofremos impactos externos.



Instituto Educacional
Coração de Jesus

Rede Filhas de Jesus - Bragança Paulista / SP

Trabalharmos em conjunto, na parceria família e escola, para o desenvolvimento de nossos alunos, como seres humanos completos, é o nosso papel como Educadores. O chamado do século 21 é educar para a diversidade, é evoluir com o intercâmbio cultural, é sobreviver, enquanto espécie com tudo e apesar de tudo o que transformamos até agora. E, enfim, convidamos vocês, nossos parceiros de jornada, para colocarmos em ação tudo aquilo que refletimos até agora: empatia, resiliência e cooperação para a Educação do presente garantir a saúde da sociedade do futuro.



Texto elaborado pelas Orientadoras Psicoeducacionais:



Ana Paula Panizza
Educação Infantil
ana.panizza@iecj.com.br



Isabela Bonucci Pin
Ensino Fundamental I
psico.ef1@iecj.com.br



Luciana Simões Miraldi
Ensino Fundamental II e Médio
psicoeduc2@iecj.com.br



**Instituto Educacional
Coração de Jesus**
Rede Filhas de Jesus - Bragança Paulista / SP