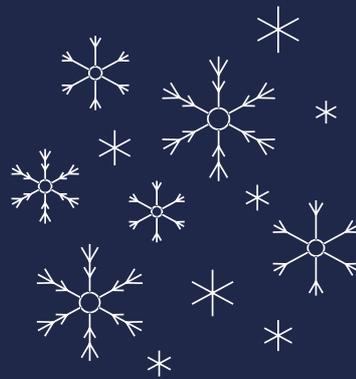




A CONSEQUÊNCIA DE

CONTAR MENTIRAS

Por vezes mentimos para prevenir sentimentos associados ao stress. Assim, reconhecer que a mentira pode gerar ainda mais stress é fundamental. As mentiras têm efeito de bola de neve, o que pode tornar as situações muito piores.





A IMPORTÂNCIA DE

COMUNICAR

AS NOSSAS NECESSIDADES

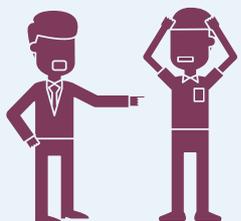


Certifica-te que a outra pessoa está consciente do que sentes

Por exemplo, expressa que estás stressado devido a um resultado de um teste e diz abertamente o que o outro pode fazer para te ajudar.



O simples facto de expressares os teus sentimentos ajuda a outra pessoa a entender o teu ponto de vista



Contrariamente, criticar ou culpar a outra pessoa pode gerar ainda mais conflito



TENTA **PLANEAR** OS TEUS ESTUDOS

Ter um calendário de estudo é extremamente importante, uma vez que permite aos alunos terem consciência do que precisam de fazer e conseguirem organizar-se. Para que consigam ter uma boa gestão de tempo sugerimos que:



Experimentem um plano

O teu professor pode aconselhar-te sobre como podes melhorar o teu desempenho, fornecendo-te informações específicas sobre as quais deves pensar e, se quiseres, usar em teu proveito. Combina com o teu professor um plano que permita cobrir as tuas lacunas de aprendizagem (por exemplo, passar meia hora por dia a estudar matéria das aulas anteriores nas quais tiveste dificuldades) e coloca-o à prova. Cumpre a tua parte do acordo. Sê positivo e otimista.



Re-avalia

Uma ou duas semanas depois, após tentares o plano, volta a conversar com o teu professor e compreendam que o plano está a resultar. Pode ser necessário alguns ajustamentos. Caso seja necessário, volta a implementar o plano.