

Professor/Educador



- **Relembre-se da sua missão** enquanto professor/educador de infância.
- **Pense no que os alunos gostam em si** e no que torna as suas aulas especiais.
- **Lembre-se que é natural sentir ansiedade**, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- **Dê-se “o desconto”**. Aceite que se possa sentir tenso, sobrecarregado, perdido, ineficaz.
- **Cuide de si**. Dedique tempo aos seus interesses e realize atividades de lazer que lhe deem prazer.
- **Estabeleça limites** claros entre a “casa” e a “escola” (valorize o equilíbrio entre a sua vida pessoal/familiar e a vida profissional).
- **Defina um horário** global razoável para trabalhar. Depois dele, “desligue”.
- **Reconheça e valorize os aspetos positivos**. Celebre vitórias e sucessos na relação de ensino-aprendizagem com os seus alunos.

Parabéns por todo o trabalho desenvolvido!

Lembre-se que está a dar um contributo muito importante para o bem coletivo, para a educação das crianças e jovens mesmo numa fase tão desafiante e exigente e que é um exemplo de adaptação e resiliência para os seus alunos.