

Conviver com o confinamento domiciliário

O que podemos fazer para melhorar o nosso bem estar?

Ter controlo sobre o estudo.

O facto de não haver aulas pode dar uma falsa sensação de férias. Será conveniente cuidar de alguns aspetos:

- Ter um horário de “trabalho”;
- Estabelecer objetivos diários a alcançar;
- Avançar com os projetos, para não se acumularem para o fim do semestre;
- Aceitar que a motivação não está necessariamente lá e que muitas vezes a ação vem primeiro e só depois a sensação de envolvimento na atividade.



Ciências
ULisboa

GAPsi*
Gabinete de Apoio Psicopedagógico