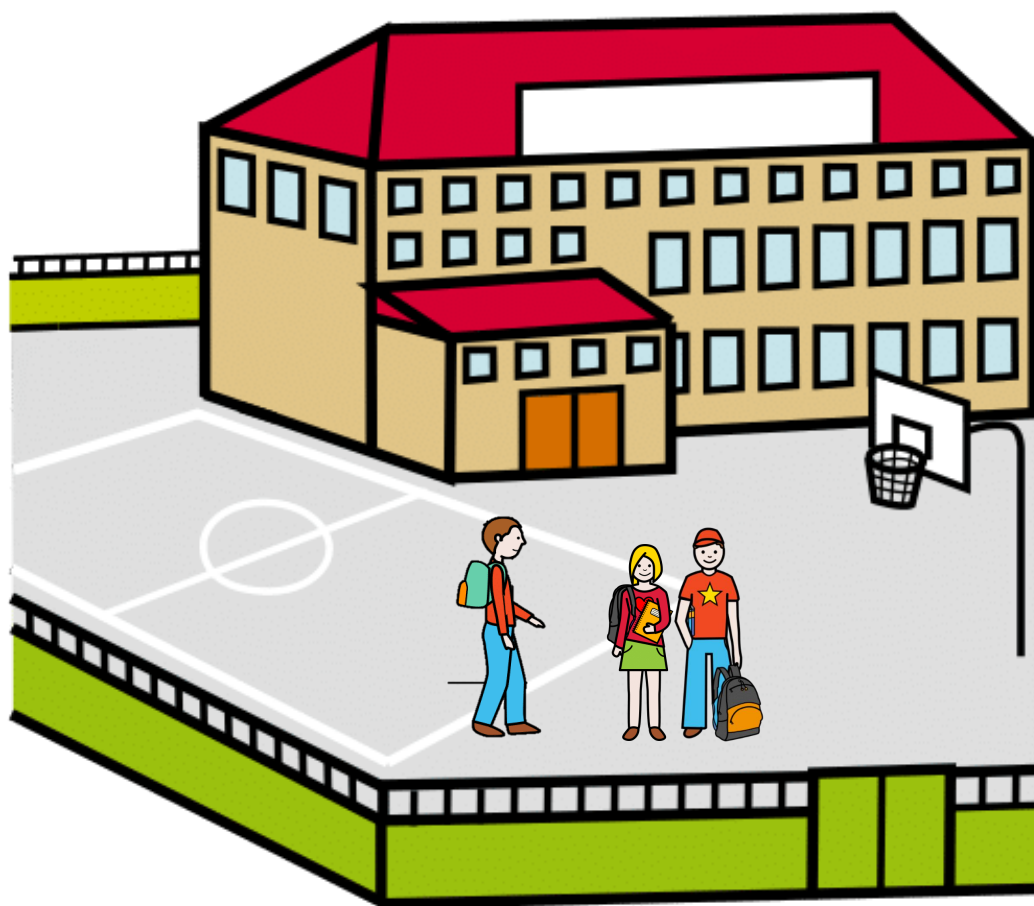


Mudança de Escola

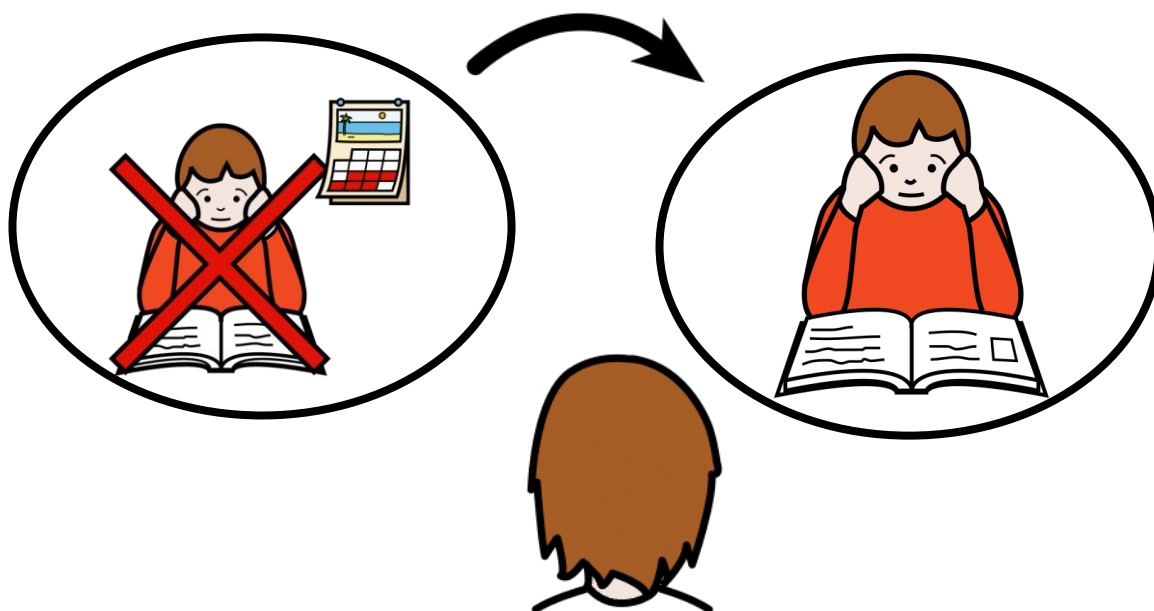


 ARASAAC

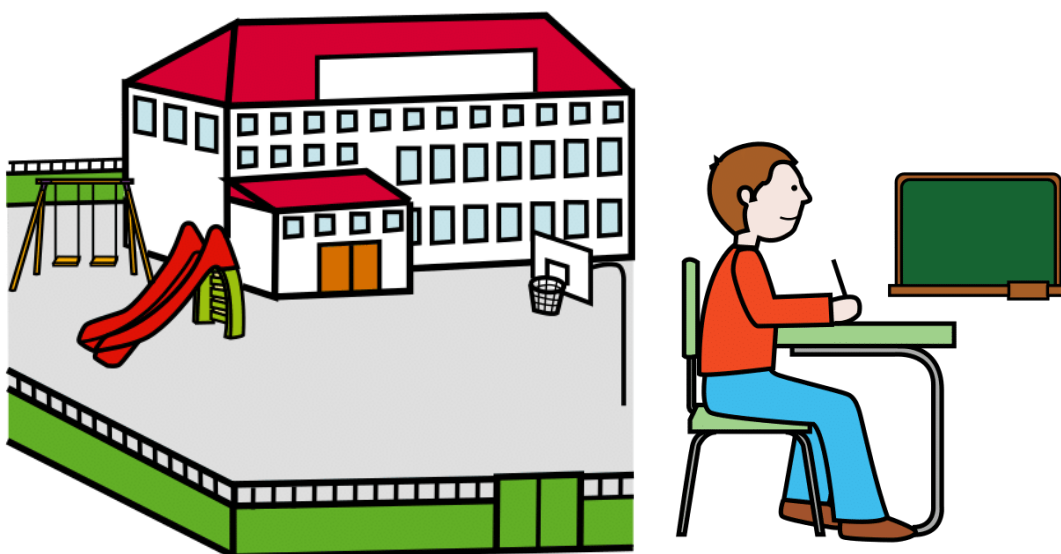


@materiaisadaptadosfabi - Fabiani Malheiros Eggers

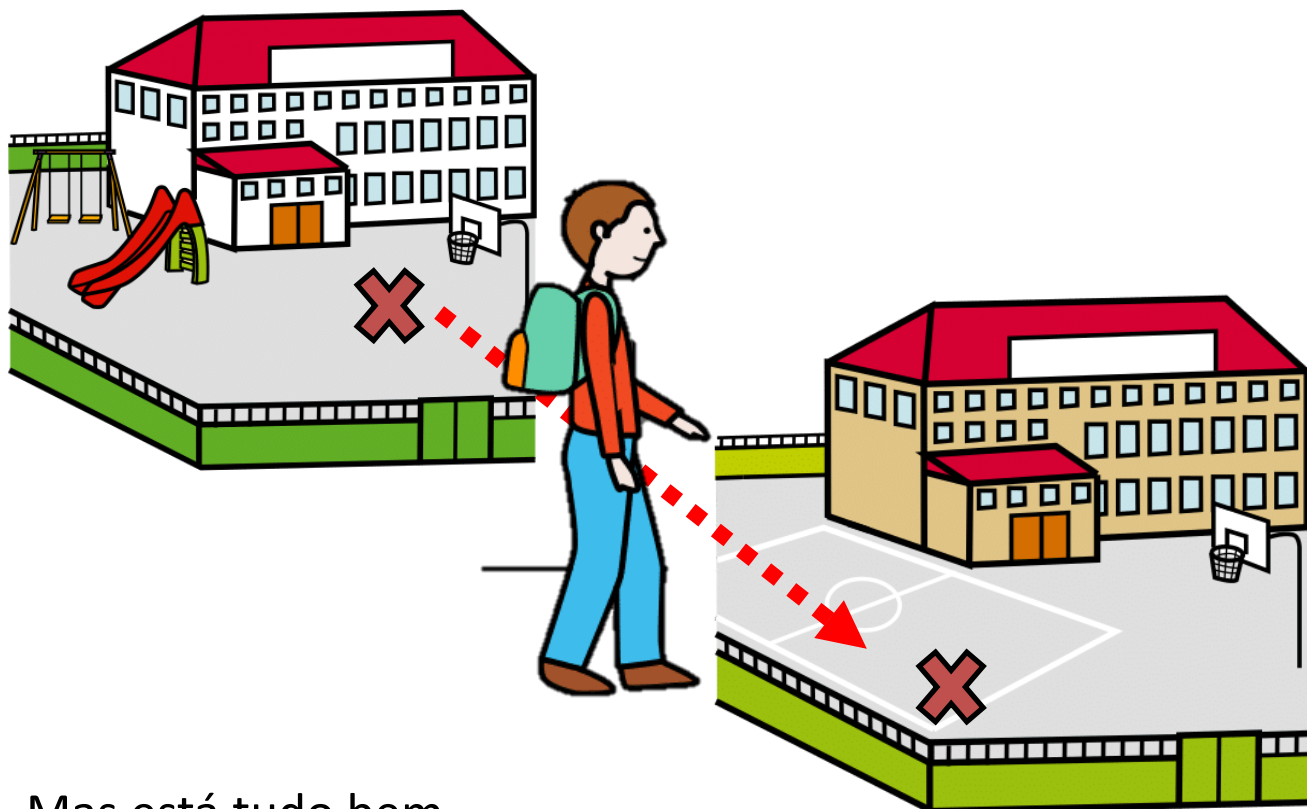
Às vezes, as coisas mudam.



Isso pode incluir a escola onde estudamos.



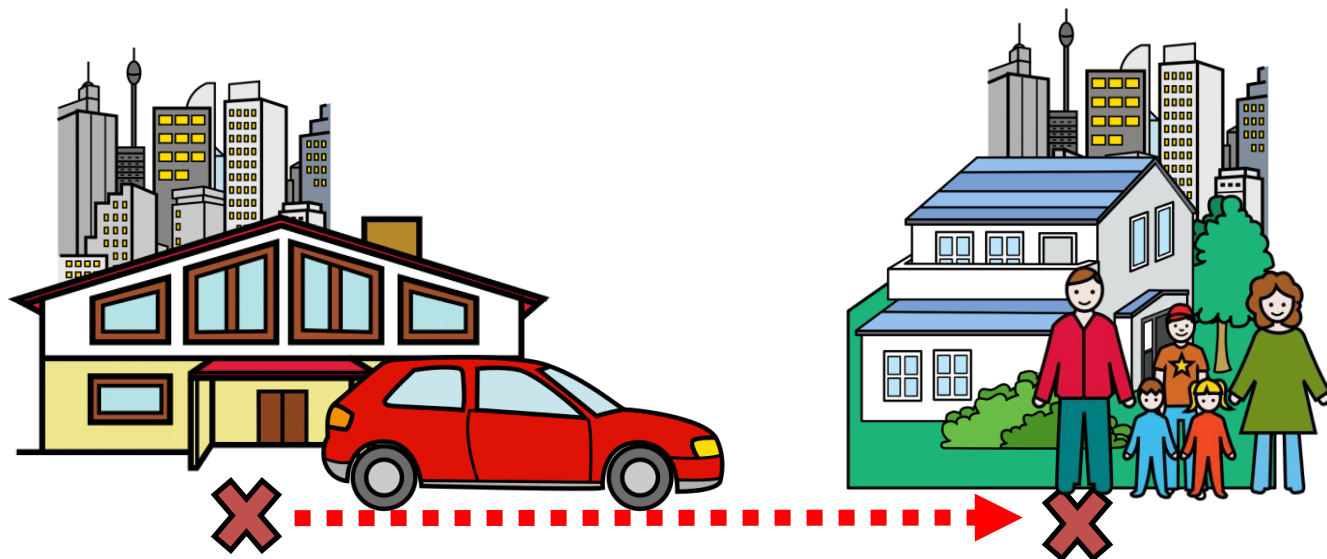
Mudar de escola pode ser algo novo e diferente.



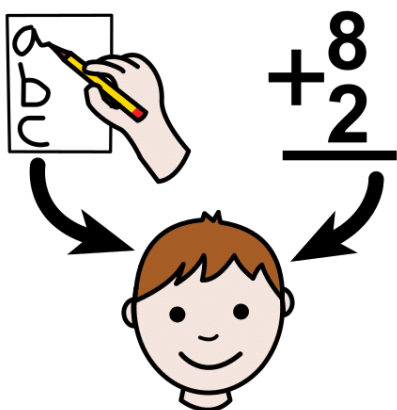
Mas está tudo bem.



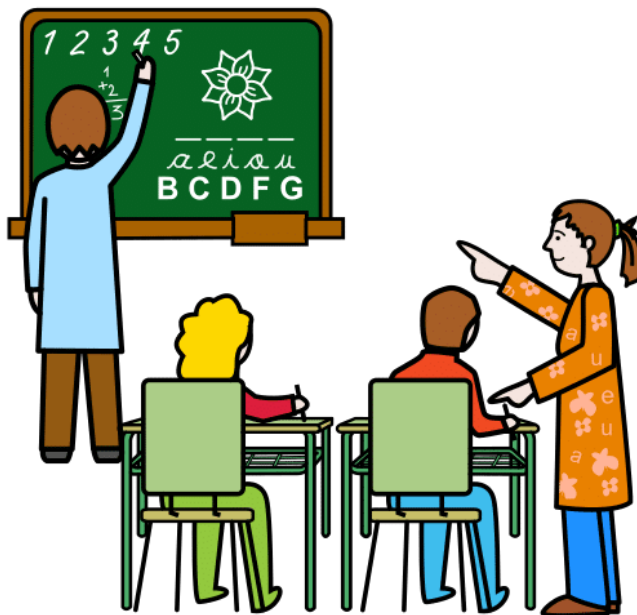
Isso pode acontecer por vários motivos, como quando a família muda de cidade.



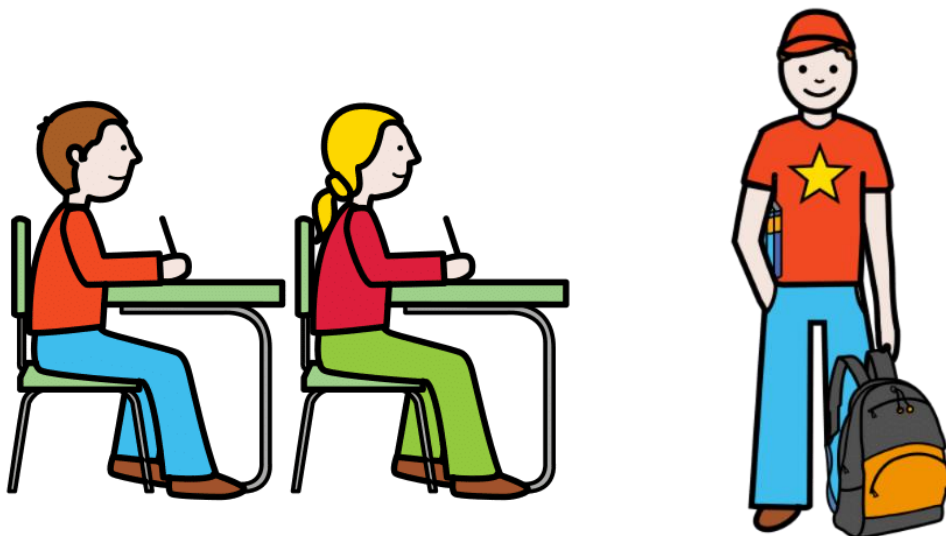
Outras vezes a mudança para a nova escola é para ajudar você a **aprender**, crescer e **fazer novas amizades**.



Na escola nova você terá **novos professores** que estarão lá para ajudá-lo.

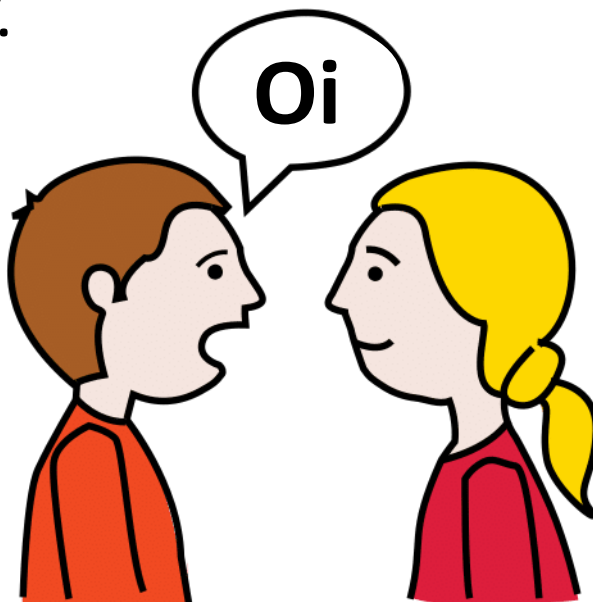


Haverá **novos colegas** para conhecer.



Fazer novas amizades é muito bom.

Talvez no começo seja difícil, mas você pode **começar** com um "oi".



Ou **participar** das brincadeiras.



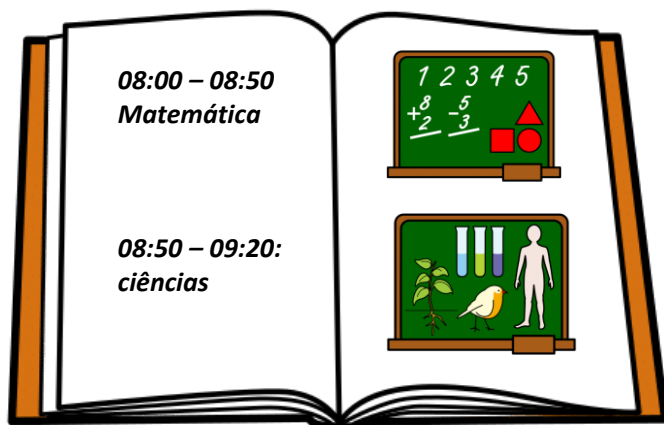
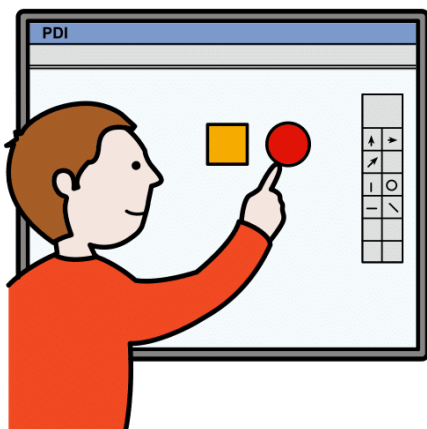
Fazer amigos e se sentir confortável leva tempo,



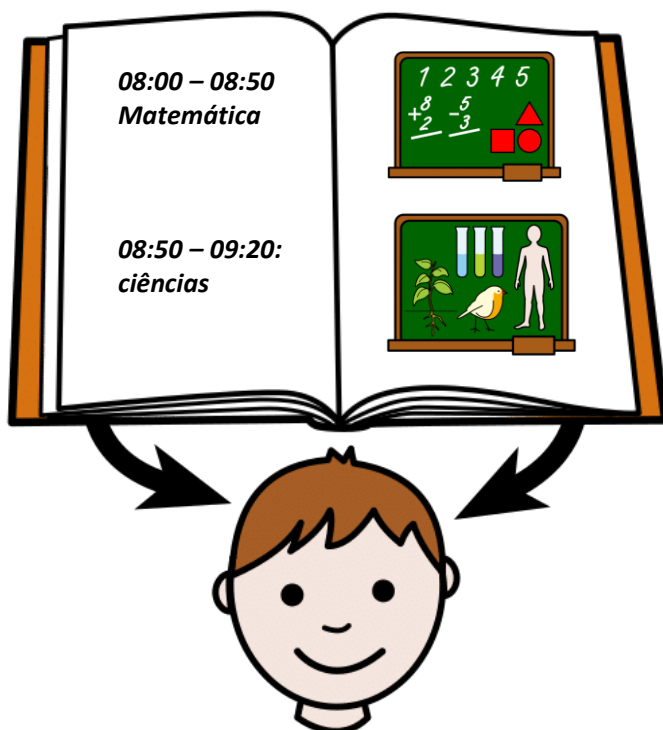
e tudo bem seguir no seu ritmo.



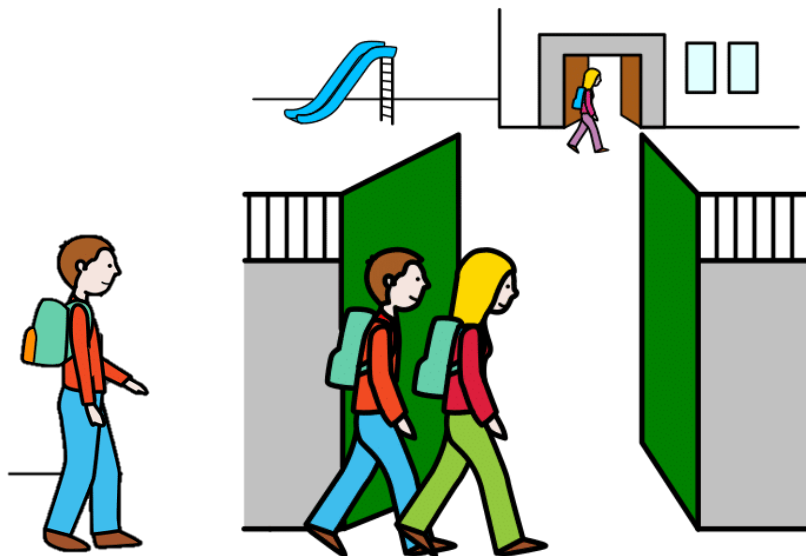
Na nova escola, talvez **as atividades e horários** sejam um pouco diferentes.



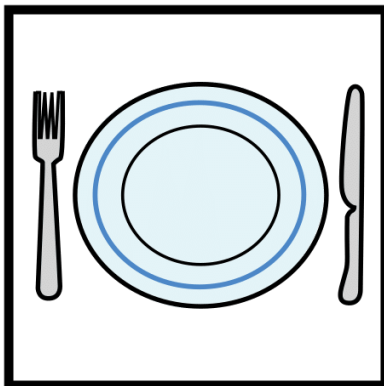
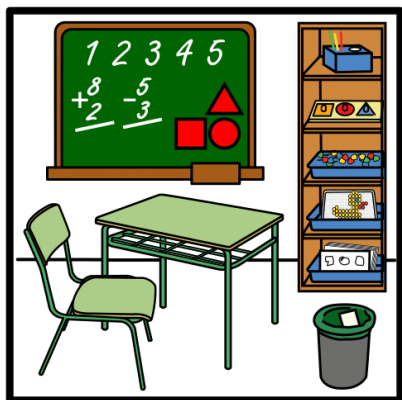
Mas você vai aprender tudo com o tempo.



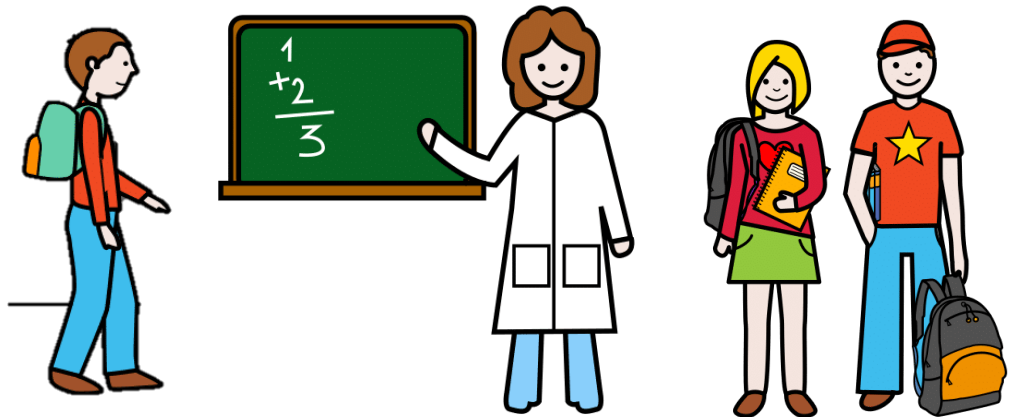
Antes de ir para a nova escola você pode **visitar o local.**



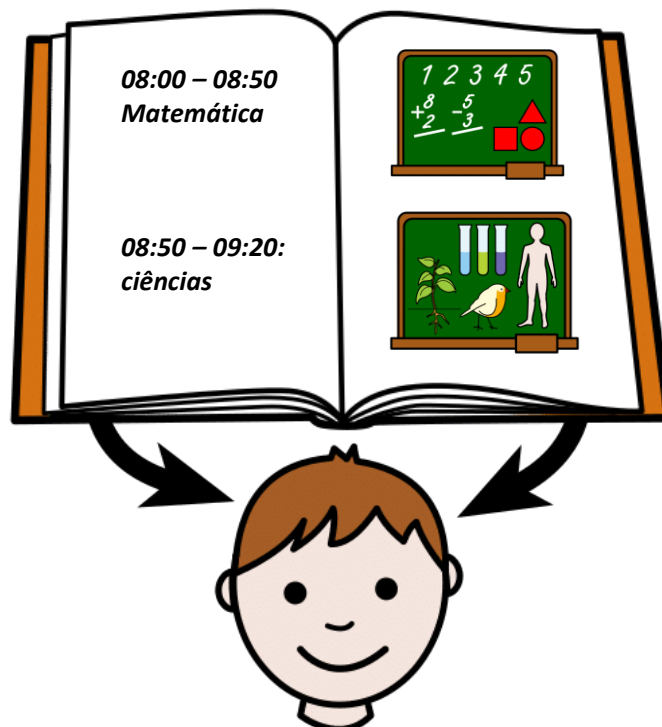
Pode aprender onde ficam as **salas de aula, o refeitório e o pátio.**



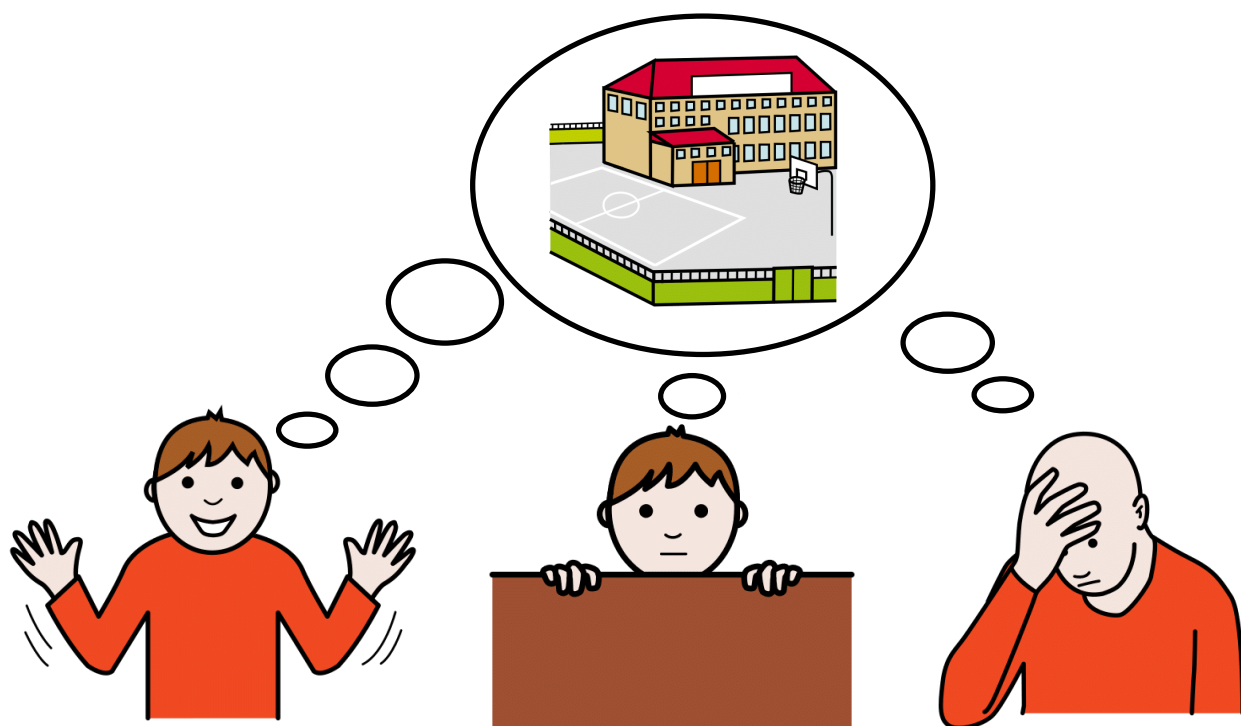
Pode também **conhecer** os **professores** e até **alguns colegas**.



Isso ajuda a **entender** como será a rotina e o que esperar.



A mudança para uma nova escola pode trazer sentimentos misturados: **empolgação**, **curiosidade** e até um pouco de **preocupação**.

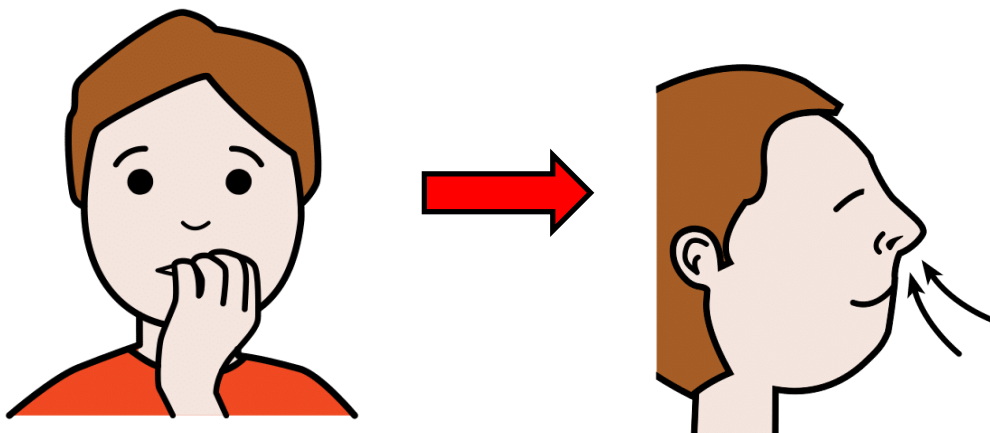


Mas tudo bem sentir isso!



Como lidar com os sentimentos:

Se você se sentir ansioso, respire fundo.



Lembre-se que toda mudança traz oportunidades.



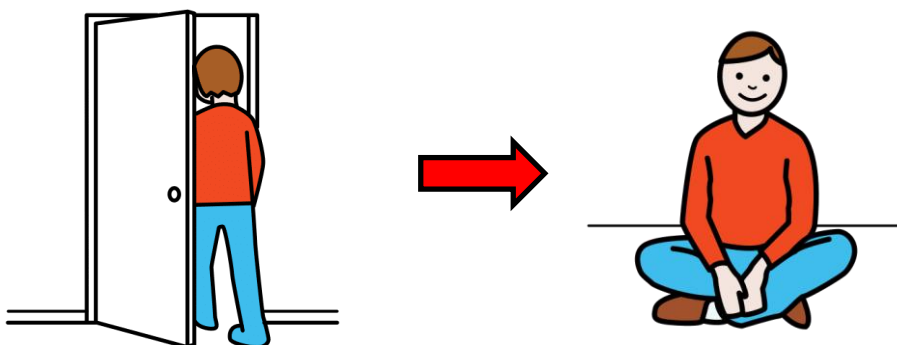
Você também posso usar algumas estratégias para se sentir melhor, como: **pedir um intervalo,**



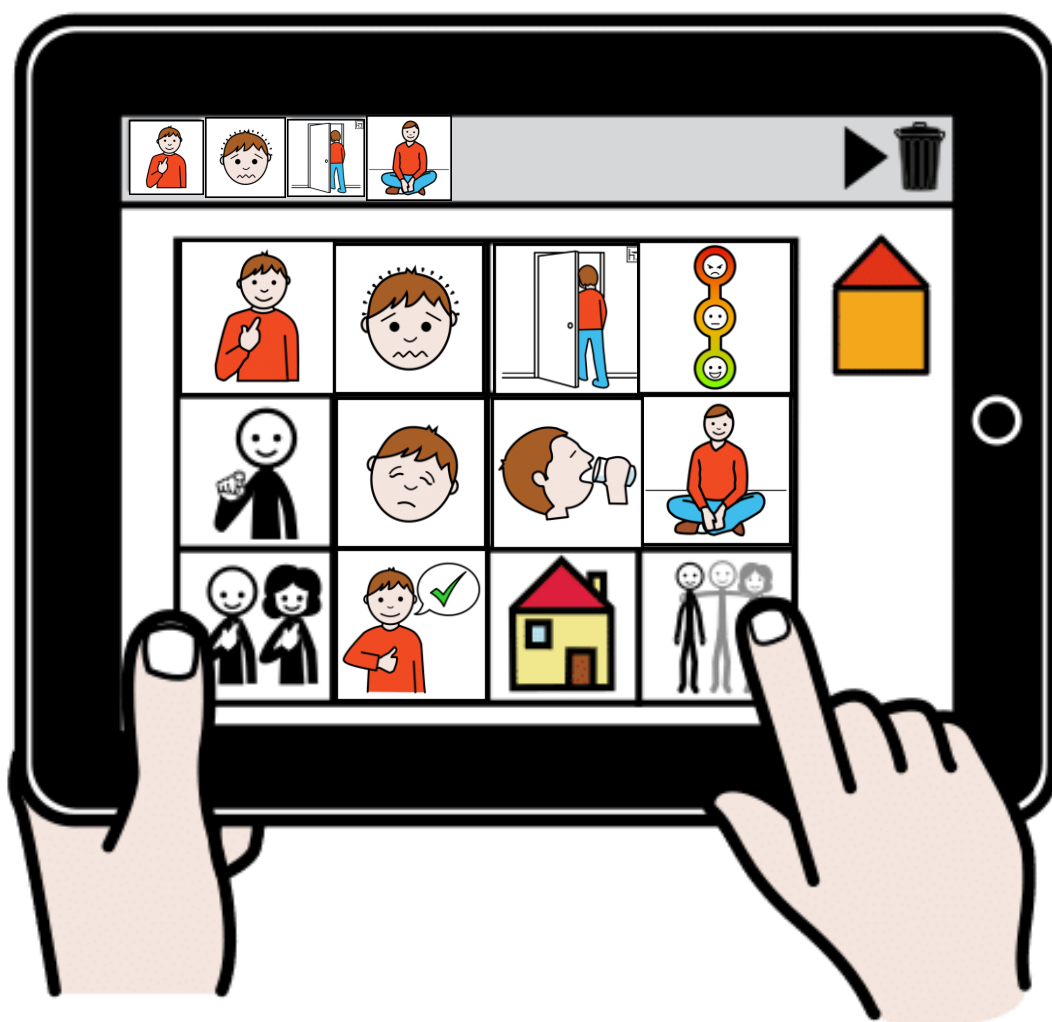
beber água,



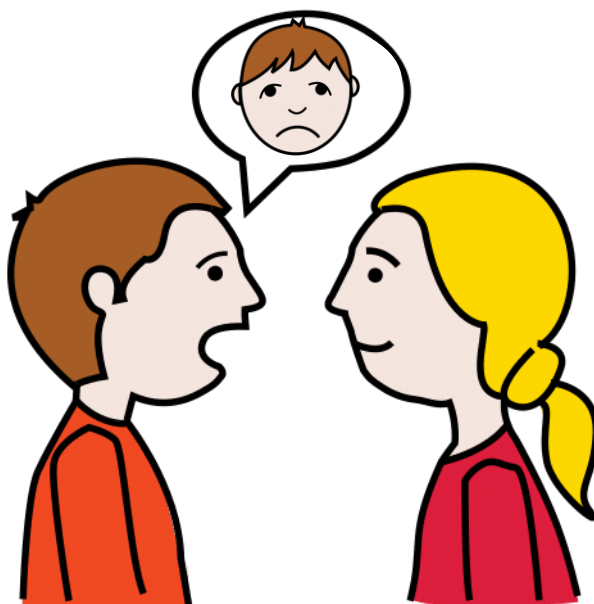
ou pedir para **sair da sala** algumas vezes e ficar sozinho para se autorregular.



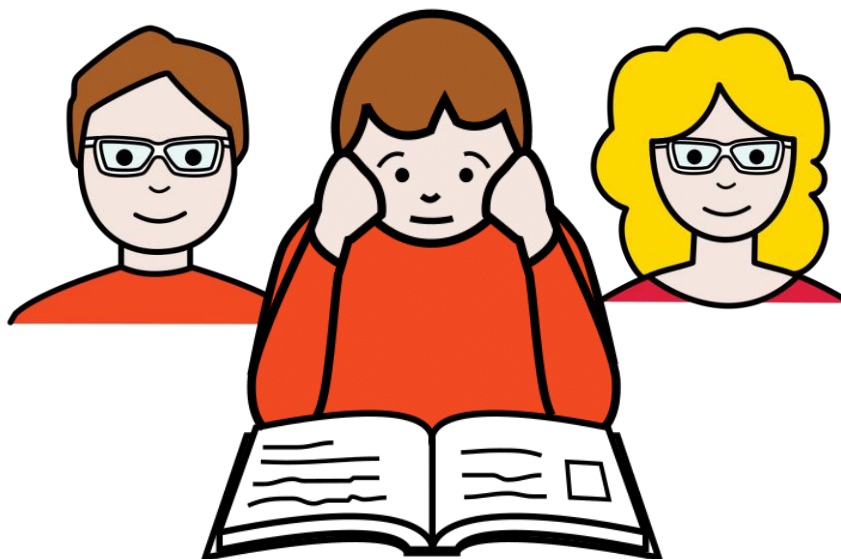
Se você não conseguir falar, pode usar seu **sistema de comunicação**, como uma prancha impressa ou um **dispositivo eletrônico**, para **apontar ou mostrar o que precisa**.



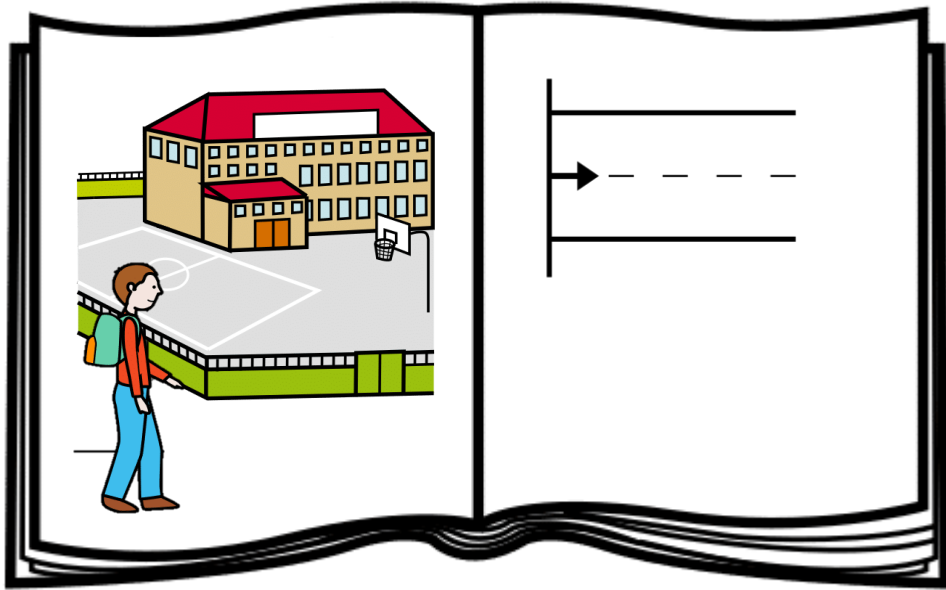
Além disso, é sempre uma boa ideia **falar com sua família sobre seus sentimentos.**



Eles podem te ajudar e te apoiar nesse momento de adaptação.



Mudar de escola é como começar uma nova história.



No começo pode ser **desafiador**, mas logo tudo ficará **mais fácil** e divertido.

