**Contrato de convivência 1ADSC**

* **O que pode fazer:**

Respeitar o próximo.

Empatia (Servindo sempre de suporte ao próximo

Feedbacks

Trabalho em equipe

Perguntas (Tirar dúvidas)

Ter resiliência

Oferecer ajuda

Motivar

Ter educação

Saber ouvir

* **O que não pode fazer:**

Bullying

Agressão física ou verbal

Desrespeito

Julgar o próximo

Assédio

Desmotivar tanto o próximo quanto a si mesmo

Evitar fazer algo por medo de errar

Cortar raciocínio alheio

* **O que deve ser evitado:**

Conversas paralelas

Sair da sala durante explicação

Assuntos polêmicos

Brincadeira fora de hora

Ser inconveniente

Informações erradas

Fofoca

Culpa/Cobrança

Faltas

Se comparar

Falar sem levantar a mão

Invadir o espaço do outro

Guardar coisas na mochila faltando 5/10 minutos

***OBS:*** *Devemos ressaltar a importância de 3 palavras e o que elas significam, para assim podermos ter uma relação harmoniosa e uma boa convivência, sendo elas: RESILIÊNCIA, RESPEITO E EMPATIA.*

1. **Resiliência:**

Resiliência é quando temos a capacidade de lidar com situações adversas de forma que o nosso estado emocional não seja extremamente afetado. Temos que ser perseverantes, sempre seguir em frente aprendendo com os erros, sabermos nos adaptarmos, não desistir e mais que tudo sempre conseguir enfrentar seus erros.

1. **Respeito:**

Ser respeitoso é tratar o próximo com educação, ser humilde, não tratar mal, dessa forma aceitando a individualidade e diferença do próximo. Sempre cuidar do ambiente físico e social, de modo a reconhecer os limites (seus e do próximo) e os efeitos que as nossas ações podem gerar em um ciclo.

1. **Empatia:**

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar ou situação de outrem, em busca de compreendê-lo e acima de tudo aceitando suas diferenças sem julgá-lo. Deve-se ser solidário, sempre sentindo com o outro e ajudando-o nas dificuldades. Sempre ser compreensivo pensando antes de cometer alguma ação e sabendo que ela pode ser danosa ao próximo