



POWRÓT DO SZKOŁY I NAUKI STACJONARNEJ WSKAZÓWKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

1. **Daj sobie czas i nie obwiniaj się** - po bardzo długim okresie nauczania zdalnego i ograniczonych kontaktach z innymi bądź przygotowany, że możesz mieć trudności w powrocie do szkoły. Zarówno w Twoim życiu jak i kolegów, koleżanek oraz nauczycieli mogło zajść wiele zmian i każdy będzie potrzebował czasu, aby znowu przyzwycząić się do nowej sytuacji.
2. **Zaplanuj na nowo swój dzień** - zmiana miejsca nauki na szkołę będzie wymagała od Ciebie przeorganizowania swojego dotychczasowego rytmu dnia. Być może nie od razu w pełni zrealizujesz swój nowy plan, lecz jeśli Ci się uda, będziesz miał poczucie kontroli i spełnienia. Pomoże również w zmniejszeniu stres związanego ze zmianą.
3. **Masz prawo do wszystkich emocji** - złość, smutek, lęk to emocje, które towarzyszą każdemu z Nas i choć bywają nieprzyjemne to przeżywanie ich jest rzeczą naturalną. Przeżywanie każdej emocji, może pomóc Ci w poznaniu tego co jest dla ciebie dobre a czego się boisz.
4. **Skup się na pozytywach** – staraj się czerpać przyjemność z nowej sytuacji i powrotu do szkoły. Korzystaj z rzeczy, za którymi tęskniłeś podczas nauki zdalnej np. spotkania, rozmowy z rówieśnikami, wróć do swoich zainteresowań.
5. **Bądź wyrozumiały dla innych** - pamiętaj, że każdy może mieć trudności w powrocie do szkoły i być może coś zmieniło się w ich życiu podczas pandemii. Zarówno TY jak i każdy w szkole ma prawo do akceptacji i pozytywnego przyjęcia.
6. **Nie ignoruj swoich problemów, proś o pomoc** – nie wahaj się prosić o wsparcie innych osób. Opowiedz zaufanej osobie o swoich wątpliwościach, niepokojach. Czasami rozmowa z drugą osobą, może wiele zmienić i pomóc spojrzeć na problem z innej perspektywy.

Nauczanie zdalne i powrót do nauki stacjonarnej nie jest łatwy.

Jeśli cierpisz z powodu: obniżonego nastroju, trudności z koncentracją uwagi, lęku, obniżonej samooceny lub dostrzegasz jakiegokolwiek inne trudności.....

Nie ignoruj swoich problemów!

Napisz do nas: pomocpp13@gmail.com

Jeśli chcesz porozmawiać z kimś spoza szkoły zadzwoń:

116 111 Telefon zaufania Dzieci i młodzieży

22 48 48 801 ITAKA Antydepresyjny Telefon Zaufania

Barbara Bogdał pedagog szkolny i Joanna Misz psycholog szkolny

