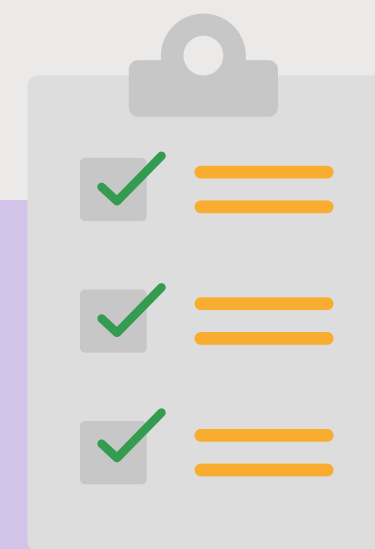


Jak przygotować się do nauki stacjonarnej?

plan dnia



Jeśli do tej pory nie robiłeś planu dnia, to dobrze zrobić go teraz. Zaplanuj wcześniej różne czynności, pozwoli Ci to zmniejszyć poczucie stresu i da Ci większe poczucie kontroli.



wyrozumiałość



Każdy z nas potrzebuje czasu, by przygotować się do zmian. Zarówno Ty, jak i Twój rówieśnicy możecie przeżywać różne emocje lub mieć kłopoty w ponownym powrocie do nauki stacjonarnej. Bądź wyrozumiały dla siebie i innych.



emocje

Możesz doświadczać różnych emocji, możesz być zły, smutny, podekscytowany. Przeżywanie sprzecznych, różnorodnych emocji w takiej sytuacji jest czymś zupełnie normalnym, choć czasem może być to nieco nieprzyjemne. Uznaj te emocje, uświadom je sobie, receptą na poradzenie sobie z nimi, może być np. rozmowa z kimś bliskim.

czas



Daj sobie czas. Pamiętaj, że niepowodzenia, porażki są częścią naszego życia. Możesz podejść do nich, jak do szansy na rozwój. Szukaj rozwiązań, stawiaj czoła przeciwnościom. Porażka może być również częścią składową przyszłego sukcesu.



pozytywy

Spróbuj czerpać przyjemność z małych rzeczy, być może z tych, których nie miałeś lub miałeś bardzo ograniczone podczas nauczania zdalnego. Ciesz się rówieśnikami, kolegami z klasy. Szukaj małych, bądź większych powodów do radości i na nich się skupiaj. Jeśli dotąd nie prowadziłeś dziennika wdzięczności, może to dobry moment, by zacząć teraz.



pomoc

Gdy sobie z czymś nie radzisz, proś o pomoc. Czasami rozmowa z kimś bliskim, koleżanką, kolegą, może pomóc spojrzeć na problem z innej perspektywy. Pamiętaj też, że w szkole są wychowawcy, psycholog, pedagog i do nas również możesz się zwracać, gdy potrzebujesz pomocy. Nie jesteś sam!!!