

Drodzy Uczniowie,
miło Was będzie znów powitać w szkole. Niektórzy z Was cieszą się z tego faktu i już nie mogą się doczekać aby spotkać się z kolegami/koleżankami. Są również wśród Was osoby, które czują obawy, lęk, złość...Te wszystkie uczucia są naturalne! Gdyż większość z nas przyzwyczała się do zdalnego nauczania. Przed nami nowy etap, wspólnie będziemy tworzyć nową rzeczywistość szkolną.
Przygotowałyśmy dla Was wskazówki, które mogą ułatwić powrót do szkoły:

Stwórzcie plan dnia i go realizujcie- przygotowanie rozkładu dnia da Wam większe poczucie kontroli i obniży poziom stresu.

Zaakceptujcie emocje, które Wam towarzyszą- porozmawiajcie o tym z zaufanymi osobami. Możecie również podzielić się z nami Waszą radością czy obawami.

Nie obwiniajcie się, że macie trudność z powrotem do szkoły. Każdy potrzebuje innego czasu, aby dostosować się do zmian.

Zastanówcie się nad pozytywnymi aspektami powrotu do szkoły. Wasi koledzy/koleżanki czekają na spotkanie z Wami.

Bądźcie wyrozumiali dla innych- Wasze koleżanki i koledzy również mogą przeżywać trudności, mieć gorsze dni. Wspierajcie się!

Proście o pomoc- rozmowa z drugą osobą pomaga w poradzeniu sobie z trudnościami, możemy wspólnie poszukać rozwiązań.