

Jak „miętko wyładować” w szkole stacjonarnej?

it's okay to feel



1.) POZWÓL SOBIE I INNYM NA RÓŻNE EMOCJE.

Nie ma złych i dobrych uczuć. Niektórzy nie mogą się doczekać powrotu do szkoły, inni obawiają się co ich czeka a niektórzy czują jednocześnie np.; strach i radość.

2.) BĄDŹ WYROZUMIAŁY DLA SIEBIE I INNYCH (RÓWIEŚNIKÓW, NAUCZYCIELI).

Daj sobie i innym prawo do błędów, do różnych zachowań, do zmiany w wyglądzie. Wiele trudnych sytuacji można rozwiązać/rozładować przy pomocy uśmiechu, żartu, komplementu. Wspieraj przyjaciół i znajomych i cieszcie się wspólnym czasem przed wakacjami.



3.) POĆWICZ „POWRÓT DO RZECZYWISTOŚCI

Pewnie wstajesz o innych godzinach niż rok temu, może chodzisz w pidżamie cały dzień albo w pełnym makijażu a może nie jesz rano śniadania, bo w każdej chwili możesz sięgnąć do lodówki. Wykorzystaj ostatnie dni nauczania zdalnego żeby przestawić się na inny tryb. Przykładowo zacznij kłaść się i wstawać 10 min wcześniej każdego dnia, tak aby wstanie na 8 do szkoły było jak najmniej bolesne; włączaj kamerkę na ostatnie lekcje zdalne itd.



4.) ZMIANA CZYLI „WIELKI POWRÓT DO ZASAD”

Zawsze, gdy wracacie po wakacjach do szkoły, powoli wdrażacie się w zasady i regulaminy. Także teraz kadra szkoły będzie wam o nich przypominać i wspierać Was w ich przestrzeganiu. Wy także postarajcie się pomyśleć o tym i pozytywnie się nastawić. Pamiętajcie, że zasady wynikają z chęci zapewnienia Wam bezpieczeństwa lub wynikają z zasad „dobrego wychowania” a nie są po to żeby uprzykrzyć Wam życie.



5.) POROZMAWIAJ Z DOROSŁYM/ RÓWIEŚNIKIEM O SWOICH ROZTERKACH I WĄTPLIWOŚCIACH.

Podziel się swoimi nadziejami, radościami i smutkami. Poszukaj takiej osoby w rodzinie, pomyśl o swoim wychowawcy, ulubionym nauczycielu, psychologu lub pedagogu szkolnym. Jeżeli z jakiś powodów nie chcesz rozmawiać z tymi osobami a potrzebujesz porozmawiasz z kimś dorosłym zadzwoń do anonimowego i bezpłatnego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116111.



5.) CIESZ SIĘ Z MAŁYCH RZECZY!

Bądź pozytywnie nastawiony do powrotu i nie obawiaj się szkoły. Nikt nie zasypie Cię sprawdzianami i klasówkami, nikt nie będzie sprawdzał Ci zeszytów i ćwiczeń. Spotkasz się z kolegami i nauczycielami i razem będziemy się cieszyć, że znów możemy porozmawiać „twarzą w twarz”.

