

POWRÓT DO NAUKI STACJONARNEJ

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW



Stwórz plan dnia - powrót do ławek szkolnych będzie wymagał od Ciebie przeorganizowania swojego dotychczasowego rytmu dnia. Warto zaplanować to wcześniej. Wyznaczenie rozkładu dnia da Ci większe poczucie kontroli i pozwoli zmniejszyć stres związany z tą zmianą.

Bądź wyrozumiały dla innych - pamiętaj, że każdy potrzebuje innego czasu, żeby przystosować się do zmian. Twój rówieśnik również może mieć gorsze dni, przeżywać trudne emocje lub mieć kłopoty w ponownym powrocie do nauki stacjonarnej.

Zaakceptuj swoje emocje - to nic złego, że jesteś zły lub smutny. Przeżywanie tych emocji jest zupełnie naturalne, choć czasami bywa nieprzyjemne. Receptą na to może być na przykład rozmowa z bliską osobą.

Daj sobie czas - niepowodzenia są nieodłączną częścią naszego życia. Nie poddawaj się szybko w ich obliczu! Szukaj rozwiązań i stawiaj czoła przeciwnościom. Pamiętaj, że niepowodzenia są również częścią składową sukcesu.

Skup się na pozytywach - czerp przyjemność z tych rzeczy za którymi jeszcze niedawno tęskniłeś podczas nauczania zdalnego. Spędzaj czas z rówieśnikami, wróć do swoich zainteresowań, które rozwijałeś podczas zajęć dodatkowych.

Proś o pomoc - nie wahaj się prosić o wsparcie innych osób, gdy sobie z czymś nie radzisz. Czasami już sama rozmowa z drugą osobą pozwala spojrzeć na dany problem z innej perspektywy, a dzięki temu również poszukać możliwych rozwiązań.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk