

POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW :

- 1. Nie obwiniaj się** za to ,że możesz mieć trudności w powrocie do szkoły. Bądź przygotowany na to, że powrót do szkoły może nie przebiegać, tak jak sobie to wyobraziłeś. Może będziesz potrzebował czasu, żeby się na nowo przyzwycząić do kolegów i nauczycieli.
- 2. Jeśli czujesz złość, smutek**, albo rozczarowanie, pamiętaj ,że to są emocje, które towarzyszą każdemu – masz do nich prawo. Dzięki nim, możesz się zorientować , co jest dla Ciebie dobre, a czego się boisz.
- 3. Mów zaufanemu dorosłemu** o swoich ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Rodzice i nauczyciele są po to, aby Cię zrozumieć i pomóc.
- 4. Zaplanuj swój dzień** i staraj się zrealizować swój plan. Jeśli się uda, da Ci to poczucie kontroli, spełnienia i zwycięstwa. Być może będziesz potrzebował kilku prób zanim osiągniesz sukces.
- 5. Staraj się zrozumieć i tolerować innych.** Część koleżanek i kolegów może mieć trudności w powrocie do szkoły. Każdy ma prawo być sobą, mieć swoje opinie i być pozytywnie przyjęty w grupie. Ty także masz prawo być sobą i oczekiwać akceptacji i zrozumienia innych.