

# RADY NIE OD PARADY

## RODZIC POMAGA WRÓCIĆ DZIECKU DO SZKOŁY



# CO POWINNO RODZICA ZANIEPOKOIĆ



- Niechęć wyjścia dziecka z domu do szkoły
- pogorszenie ocen
- pogorszenie koncentracji i uwagi
- wyczuwalne napięcie—zarówno to emocjonalne, jak i w ciele naszego dziecka
- kłopoty ze snem
- unikanie rówieśników

# CO MOŻE ZROBIĆ RODZIC

- Zadbać o motywację
- Stosować pochwały (pochwały społeczne: przytulenie, uśmiech, okazanie uwagi).
- Nie funduj dziecku dodatkowej presji, nie oceniaj jego nauki zdalnej.
- Zastosuj zasadę: „Przyjemne następuje po nauce” (np.. na komputerze grają osoby, które odrobiły zadanie).
- Jeżeli stosujesz nagrody materialne, to tylko drobne np.. coś słodkiego, lizak, naklejka, lub zbieranie punktów na coś „większego”
- Najlepszą nagrodą jest czas, jaki dajesz dziecku np.. gra w grę planszową, wypad na rower itd.

# CO ZROBIĆ Z LĘKIEM?

- Jeżeli pojawia się LĘK spróbuj znaleźć jego przyczynę.
- Sprawdź czy jest to lęk przed konkretną osobą, sytuacją.
- Sprawdź czy jest to lęk przed powrotem do grupy- klasy.



# NIEPOKOJĄCE OBJAWY

- Kłopoty z zasypianiem, bezsenność, nocne koszmary,
- moczenie nocne-może mieć podłoże somatyczne, ale niekiedy bywa związane z lękiem,
- zmiana zachowania-rozdrażnienie, płacz, wybuchy złości, wycofanie, zamartwianie się, samookaleczanie,
- symptomy somatyczne- ból brzucha, ból głowy, napięcie mięśniowe, nadmierna potliwość, uczucie dławienia bądź duszenia, nudności, przyspieszone bicie serca,
- odmowa pójścia do przedszkola, szkoły, na zajęcia dodatkowe,
- odmowa jedzenia,
- odmowa zaśnięcia bez obecności rodzica w pobliżu.

# CO ZROBIĆ Z LĘKIEM ?

- Nie wyśmiewaj lęków dziecka, nie zawstydzaj go.
- Wysłuchaj dziecko, staraj się je zrozumieć.
- Pokaż dziecku jak może sobie poradzić z lękiem.
- Dzieciom, nastolatkom, które z powodu koronawirusa odczuwają lęk, nie należy mówić “weź się w garść” czy nawet “wszystko będzie dobrze”. - Należy raczej zapytać, czego się boją i czy jakoś możemy im pomóc
- Skorzystaj z pomocy fachowca (psycholog, pedagog szkolny).

# POWRÓT DO KLASY...

- Zachęć dziecko do kontaktów z rówieśnikami, również po szkole, np.. na boisku szkolnym, placu zabaw.
- Zachęcaj do aktywności fizycznej po szkole. Niech dziecko wychodzi na podwórko, na świeże powietrze.
- Pomóż dziecku wrócić do rytuałów dnia codziennego (poranne wstawanie, wyjście z domu do szkoły, organizacja dnia po szkole itd.)
- Przyzwyczajaj dziecko do szkolnej rutyny – wcześniejszego wstawania, jedzenia śniadania przed zajęciami, pakowania się do szkoły i porannej toalety.



# Psychoedukacja na temat lęku

1. Lęk jest nieprzyjemny, ale nie może zranić – z powodu lęku nie umrzesz, nie oszalejesz, ani nie stracisz kontroli.
2. Lęk można obniżyć. Nie może on trwać w nieskończoność, zwłaszcza, jeśli jesteś w stanie stawić czoło trudnej sytuacji.
3. Trening czyni mistrza. Jeśli będziesz regularnie powtarzał ekspozycję zaczniesz sobie radzić w podobnych sytuacjach.





# CO ZROBIĆ BY PRZESTAĆ SIĘ BAĆ

## POMÓŻ DZIECKU ZROZUMIEĆ FAKTY NA TEMAT LĘKU



- LĘK NIE BĘDZIE CIĄGLE RÓŚŁ
- W KOŃCU ZACZNIE OPADAĆ
- LĘK ROŚNIE W SIŁĘ, GDY O NIM MYŚLISZ
- TRZEBA GO ZASTĄPIĆ CZYMŚ MIŁYM – MIŁĄ MYŚLĄ
- LĘK NIE POTRAFI ZROBIĆ MI KRZYWDY
- POMIMO LĘKU MOGĘ ROBIĆ FAJNE RZECZY – POWIEDZ DZIECKU CO MOŻE ZROBIĆ, GDY SIĘ BOI
- A LĘK, NA KTÓRY NIE ZWRACA SIĘ UWAGI Z CZASEM ZNIKA

# RODZICU PAMIĘTAJ O EMPATII

## 4 CECHY EMPATII

1. Trzeba zawsze spojrzeć na tę samą sprawę z perspektywy drugiej osoby.
2. Trzeba zaakceptować poglądy innych osób.
3. Nie osądzać, choć to najłatwiejsze rozwiązanie
4. Rozpoznawać i nazywać uczucia.



W pocieszaniu nie chodzi bowiem o to, by za wszelką cenę znaleźć dobre strony każdej sytuacji, czy udowodnić, że inni mają gorzej. Chodzi tak naprawdę o to, by być przy kimś, nawet jeżeli mamy mu do powiedzenia tylko: "Brak mi słów, ale dziękuję, że mi o tym powiedziałeś/aś". Tyle tak naprawdę wystarczy, by pomóc komuś w najlepszy sposób.

Film:

<https://www.youtube.com/watch?v=4CpVI-KIF7M>

<https://www.youtube.com/watch?v=1f0eSejzLo>

[https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw&list=RDCMUCvhsiQGy\\_zcNCiSbeXEjhLg](https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw&list=RDCMUCvhsiQGy_zcNCiSbeXEjhLg)

# Wesprzyj swoje dziecko – kilka wskazówek

Tłumaczmy nowe szkolne zasady krok po kroku, dawajmy przestrzeń na pytania, ale też prośmy dziecko, żeby nam powiedziało, jak ono coś rozumie. Możemy się wtedy dowiedzieć, że dziecko boi się czegoś, czego my w ogóle nie braliśmy pod uwagę

Powinniśmy porozmawiać z dziećmi i uprzedzić je, że część rówieśników może zachowywać się w pandemii inaczej. - Czasem trzeba powiedzieć na głos rzeczy, które wydają się oczywiste, na przykład “to, że ty jesteś wyluzowany, nie oznacza, iż twój kolega czy koleżanka nie mogą być przestraszeni”

Należy z dziećmi porozmawiać o tym, że ludzie różnie reagują na stres. Niektóre dzieci nie będą chciały przybić piątki, a inne podejść do kogoś na mniej niż dwa metry.

Dzieci podobnie jak dorośli otrzymują wiele różnych informacji z różnych źródeł. Co więcej, zupełnie nieświadomie odbierają wszelkie emocje osób, które je otaczają. Mają mniejsze niż dorośli zasoby i możliwości, by radzić sobie z niepokojem i “weryfikować bzdury”

Powinniśmy zadbać o swoją wiedzę i zachowanie spokoju. Wszyscy, a szczególnie dzieci, reagują nie tylko na to, co, ale też jak mówimy — Przekazujemy informacje, a nie czyjeś poglądy i przekonania. Nie transmitujemy bzdur, niesprawdzonych newsów, sensacji, własnych lęków i frustracji

# Wesprzyj swoje dziecko – kilka wskazówek

To, co mówią i jak się zachowują rodzice, oraz wszyscy dorośli, którym dziecko ufa i są blisko, odgrywają fundamentalną rolę w pomaganiu im w zrozumieniu tego, co słyszą, widzą, czego doświadczają. -EMOCJE RODZICÓW UDZIELA SIĘ DZIECKU

Nie straszmy na przykład tym, że jeśli dziecko zgubi maseczkę, nie zostanie wpuszczone na stołówkę i nie zje obiadu. - Lepiej włożyć mu do plecaka kilka dodatkowych maseczek z informacją, że dzięki temu zawsze będzie miało jakąś pod ręką.

Obserwujmy uważnie zachowania dzieci w reakcji na różne informacje dotyczące pandemii. Rozmawiać często i na bieżąco komentować wydarzenia i wiadomości. Zanim coś powiemy, dopytajmy, co o tym myśli dziecko. Odpowiedzmy na pytania dziecka zamiast robić wykład.

Wysłuchajmy bez zaprzeczania, bagatelizowania, krytykowania, wyśmiewania wszystkich obaw dziecka. Uznajmy wszystkie uczucia. Dajmy informację zwrotną, że różne nieprzyjemne uczucia są normalne w tej sytuacji. Opowiedzmy, jak można samemu radzić sobie z napięciem, stresem, zmartwieniami, strachem.

# Wesprzyj swoje dziecko – kilka wskazówek

## MOC RYTUAŁÓW

Pomocne mogą być rytuały klasowe i rodzinne, podczas których będziemy rozmawiać o tym, jak było, co było trudne, jak sobie z tym danego dnia poradziliśmy.

## POMOC W UŁOŻENIU PLANU DNIA

## POKAŻMY RÓŻNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z LĘKIEM

Rozmowa z koleżanką, chwila z zamkniętymi oczami, rysowanie, czytanie, muzyka. Zastanówmy się wspólnie z dzieckiem, jak możemy taki system reagowania zastosować w szkole, kto może być osobami pierwszej pomocy

## WARTO SKUPIĆ SIĘ NA POZYTYWACH

Dobrym pomysłem będzie porozmawianie z dzieckiem o zaletach nauki w klasach. Warto podkreślić, że to dla niego okazja do przebywania z kolegami, nawiązywania przyjaźni czy rozwijania swoich umiejętności społecznych.

## EMOCJE RODZICÓW UDZIELĄ SIĘ DZIECKU

Obawy nie są oczywiście niczym złym – w końcu w obecnej sytuacji wszyscy boją się o zdrowie najbliższych. Nie ma jednak sensu budować u dziecka poczucia niepewności. Lepiej pozostawać spokojnym i optymistycznym, co z pewnością udzieli się dziecku.

## JAK ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE:

Przede wszystkim pomocna okaże się rozmowa z nauczycielem czy dyrektorem. Warto dowiedzieć się, jakie środki bezpieczeństwa zostaną zastosowane w szkole.

Dobrym pomysłem będzie też ograniczenie tematów związanych z pandemią.

# APEL DO RODZICA

1. BĄDŹ BLISKO – OKAŻ WSPARCIE I EMPATIE
2. NAZWIJ TO, CO OBSERWUJESZ Z PODKREŚLENIEM EMOCJI – WIDZĘ, ŻĘ W OSTATNIM CZASIE.....
3. ZAPEWNIJ O SWOIM WSPARCIU I OBECNOŚCI – JEŻELI CHCESZ OPOWIEDŹ MI O TYM..... ZAWSZE CIĘ WYSŁUCHAM.....
4. ZAUWAŹ POTRZĘBY I UCZUCIA DZIECKA – POMÓŻ JE NAZWAĆ – CZEGO POTRZEBUJESZ, ROZUMIEM, ŻE CZUJESZ.....
5. ROZMAWIAJ O TYM, CO BY TWOJE DZIECKO ZROBIŁO W RÓŻNYCH SYTUACJACH - DUŻO ŁATWIEJ WYMYŚLIĆ TO W DOMU, Z MAMĄ CZY TATĄ, KTÓRY PODPOWIE KILKA ROZWIĄZAŃ
6. ZAPROPONUJ WSPÓLNIE POSZUKANIE ROZWIĄZANIA PROBLEMU – MOŻE WSPÓLNIE POMYŚLIMY CO ZROBIĆ –burza mózgu, wymyślenie sposobów, by był nam łatwiej, jeśli nie możemy zmienić sytuacji
7. ZASTANÓW, KTÓRE Z POMYSŁÓW MOŻNA WPROWADZIĆ W ŻYCIE

# DOBRE PRAKTYKI

"UCZEŃ PRZYCHODZI DO SZKOŁY Z DWOMA PLECAKAMI  
W JEDNYM MA KSIĄŻKI I ZESZYTY,  
W DRUGIM CAŁY ŚWIAT: SAMOTNOŚĆ, ROZWÓD RODZICÓW,  
MARZENIE O SUKCESIE SPORTOWYM ALBO CHOROBE DZIADKA.  
NAUCZYCIEL POWINIEN ZAWSZE O TYCH DWÓCH BAGAZACH PAMIĘTAĆ."  
KRYSTYNA BAPIS



## **Rodzicu, Nauczycielu!**

### **Obecnie dzieci dźwigają trzy plecaki.**

Ten „trzeci” to sytuacja, w której wszyscy jesteśmy- czas epidemii koronawirusa. Wszyscy, w tym dzieci, jesteśmy obciążeni dodatkową odpowiedzialnością, ryzykiem i lękiem.

Dzieci różnie sobie z tym radzą i mają prawo różnie reagować.

Pamiętajmy, że to, co najistotniejsze jest niewidoczne dla oczu.

Pod „trudnym”, nowym zachowaniem może skrywać się lęk, smutek, zmartwienia, niepewność i wiele innych przytłaczających myśli i emocji.

### **Bądźmy blisko dzieci.**

Dajmy im to, czego na ten moment potrzebują najbardziej: **empatię i wsparcie.**

Gdy zaobserwujesz niepokojące zachowanie dziecka:

#### **1. Nazwij to, co obserwujesz i okaż empatię.**

„Widzę, że w ostatnim czasie jesteś często zamyślony. Mam wrażenie, że coś cię martwi.”

„Zauważyłam, że w tym roku szkolnym trudno Ci kontrolować złość. Domyślam się, że sporo Cię przytłacza”

#### **2. Zapewnij o swoim wsparciu i obecności.**

„Chcę, żebyś wiedział, że zawsze chcę Cię wysłuchać i wesprzeć”

„Jeżeli zechcesz opowiedzieć mi o tym, co Cię przytłacza, pamiętaj, że jestem”

#### **3. Otwórz się na wysłuchanie potrzeb i uczuć dziecka. Pomóż nazwać uczucia i potrzeby”**

„Chciałabym wiedzieć, jakie są Twoje odczucia”

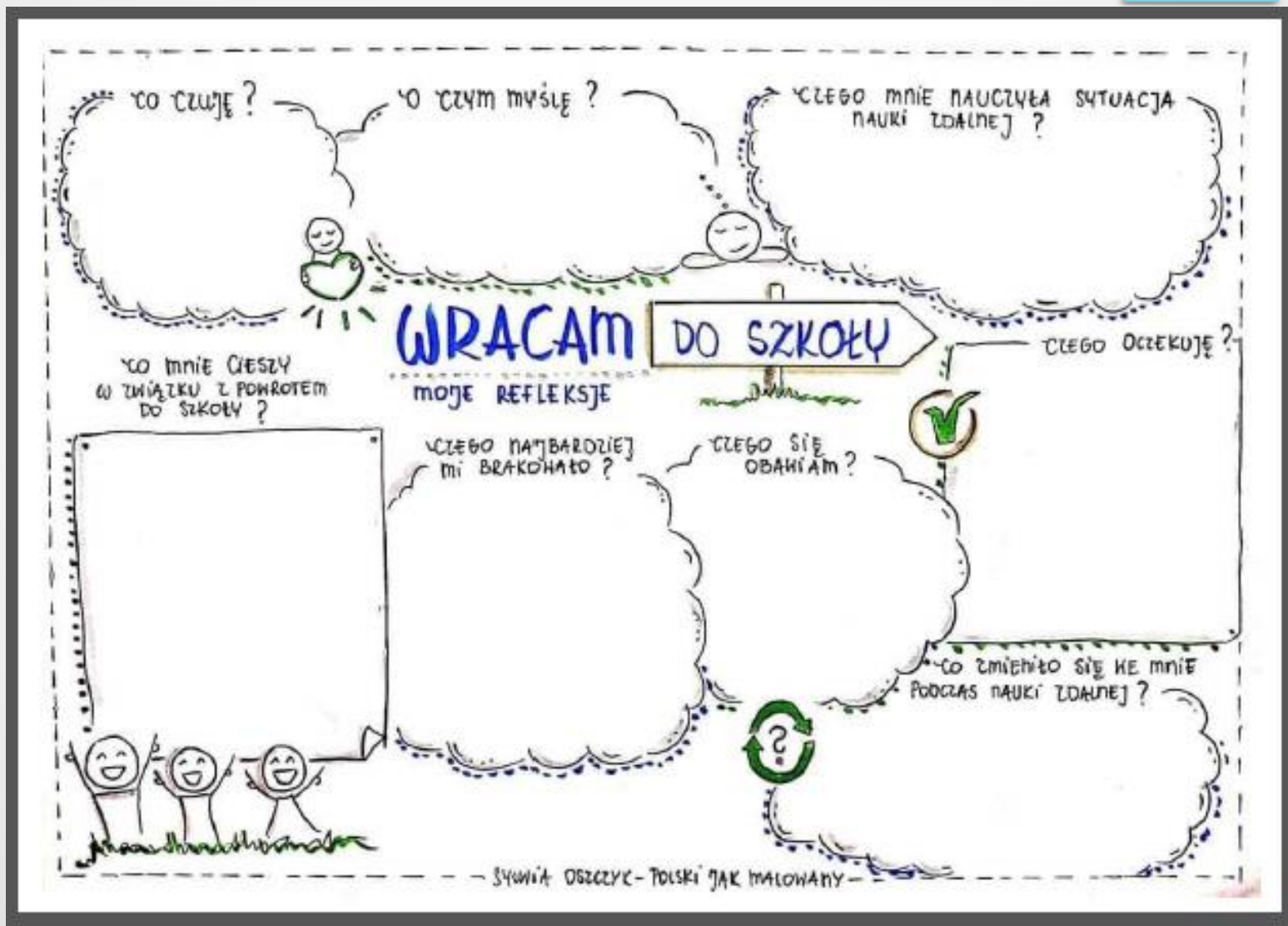
„Czego potrzebujesz?”, „Rozumiem, że czujesz złość, ponieważ...”

#### **4. Zaproponuj poszukanie wspólnego rozwiązania problemu/ zaopiekowania się potrzebami:**

„Może wspólnie pomyślimy, w jaki sposób możemy Ci pomóc? Zróbmy burzę mózgow i zapiszmy pomysły na kartce!”  
Czasami nie mamy wpływu na sytuację, z którą się mierzymy, ale możemy wymyślić sposoby na to, by było nam z nią łatwiej.

#### **5. Zastanówcie się, które z pomysłów są możliwe do zrealizowania i wprowadźcie je w życie :)**

# DOBRE PRAKTYKI





# DOBRE PRAKTYKI



**Rozmawiaj z dzieckiem** - w natłoku obowiązków dnia codziennego znajdź czas na rozmowę z dzieckiem. Zadawaj pytania, ale również odpowiadaj i reaguj na to, co mówi dziecko. Rozmawiając z dzieckiem masz możliwość lepiej poznać jego odczucia związane z powrotem do nauki stacjonarnej.

**Pomóż w ułożeniu planu dnia**- ułożenie planu dnia jest bardzo ważne. Ustalony wcześniej plan w sytuacji zmiany, daje poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa. Młodsze dziecko może potrzebować wsparcia rodzica w jego ułożeniu. Zawrzyjcie w nim obowiązki ale również czas na odpoczynek i relaks.

**Zaakceptuj i zrozum trudne emocje**- bardzo możliwe, że powrót do nauki stacjonarnej będzie powodem odczuwania przez Twoje dziecko częściej niż zwykle trudnych emocji takich jak złość, smutek, strach. Wyraź swoje zrozumienie. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach, nazywaj je i wskazuj możliwe sposoby ich wyrażania.

**Bądź w kontakcie z wychowawcą**- to bardzo ważne, aby utrzymywać kontakt z wychowawcą, dopytywać o funkcjonowanie dziecka w szkole. Zachowanie i funkcjonowanie dziecka jest inne w środowisku szkolnym jak i domowym. Czasami rodzice nie mają możliwości zauważenia na gruncie domowym niepokojących sygnałów.

**Szukaj pomocy u specjalisty**- dostrzegając niepokojące sygnały związane z funkcjonowaniem dziecka, warto zastanowić się nad wizytą u specjalisty (pedagoga, psychologa, psychoterapeuty). Wahanie się i odkładanie takiej decyzji powoduje, że dany problem przybiera na sile. Zwrócenie się o pomoc do psychologa nie jest porażką rodzicielską, a przejawem troski i miłości do dziecka.

# DOBRE PRAKTYKI

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ W ROZMOWIE Z DZIECKIEM PRZED POWROTEM DO SZKOŁY:

- NIE LEKCEWAŻ OBAW DZIECKA
- NIE STRASZ, LEPIEJ SPAKUJ DO TORNISTRA TRZY MASECZKI ZAMIAST MÓWIĆ, CO SIĘ STANIE, GDY DZIECKO ZGUBI MASKĘ
- ZAPYTAJ, JAK ROZUMIE PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA W WASZEJ SZKOLE
- PRZYPOMNIJ, ŻE DZIECI MOGĄ RÓŻNIE ODCZUWAĆ LĘK PRZED KORONAWIRUSEM I NIE WOLNO Z TEGO ŻARTOWAĆ
- WYMYŚLCIE RAZEM SPOSOBY NA BEZPIECZNE POWITANIE KOLEGÓW I KOLEŻANEK
- ZASTANÓWCIE SIĘ, SKĄD MOŻECIE CZERPAĆ WIARYGODNE INFORMACJE O PANDEMII
- JEŚLI NIE ZNASZ ODPOWIEDZI NA PYTANIE DZIECKA, POSZUKAJ POMOCY U EKSPERTÓW NP. SZKOLNEGO PSYCHOLOGA

ŹRÓDŁO: (<https://tvn24.pl>)

# DOBRE PRAKTYKI



## ZADBAJ O EMOCJE



### × NIE MARTW SIĘ NIEPRODUKTYWNIEM.

Nie twórz NEGATYWNYCH SCENARIUSZY odpowiedzi na pytanie a co jeśli ...  
MARTW SIĘ OWOCNIE - zastanów się, co możesz zrobić, aby poradzić sobie z problemem, następnie zacznij to robić



### × 3 ZŁOTE ZASADY LĘKU - PAMIĘTAJ O NICH

1. LĘK JEST NIEPRZYJEMNY, ALE NIE MOŻE ZRANIĆ  
NIE MOŻE ZROBIĆ CI KRZYWDY - Z POWODU LĘKU NIE UMRZESZ,  
NIE OSZALEJESZ, ANI NIE STRACISZ KONTROLI.

2. LĘK MOŻNA OBNIŻYĆ, NIE MOŻE ON TRWAĆ W NIESKOŃCZONOŚĆ,  
ZWŁASZCZA, JEŚLI JESTEŚ W STANIE STAWIĆ CZOŁO TRUDNEJ SYTUACJI.  
LĘK OPADNIE SAM Z SIEBIE

3. TRENING CZYNI MISTRZA.  
JEŚLI BĘDZIESZ REGULARNIE POWTARZAŁ EKSPOZYCJĘ (TRWANIE W SYTUACJI)  
ZACZNIESZ SOBIE RADZIĆ W PODOBNYCH SYTUACJACH. TZN., ZE  
ZA KAŻDYM RAZEM W PODOBNEJ SYTUACJI BĘDZIE ŁATWIEJ.

### × DOBRY SPOŚÓB NA USPOKOJENIE - ZAKOTWICZENIE



UAKTYWNIJ ZMYŚLY: Rozejrzyj się wokół siebie i znajdź kolejno:

- 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć,
- 3 rzeczy, które możesz słyszeć,
- 2 rzeczy, które możesz poczuć, powąchać
- 1 rzecz, którą możesz posmakować.

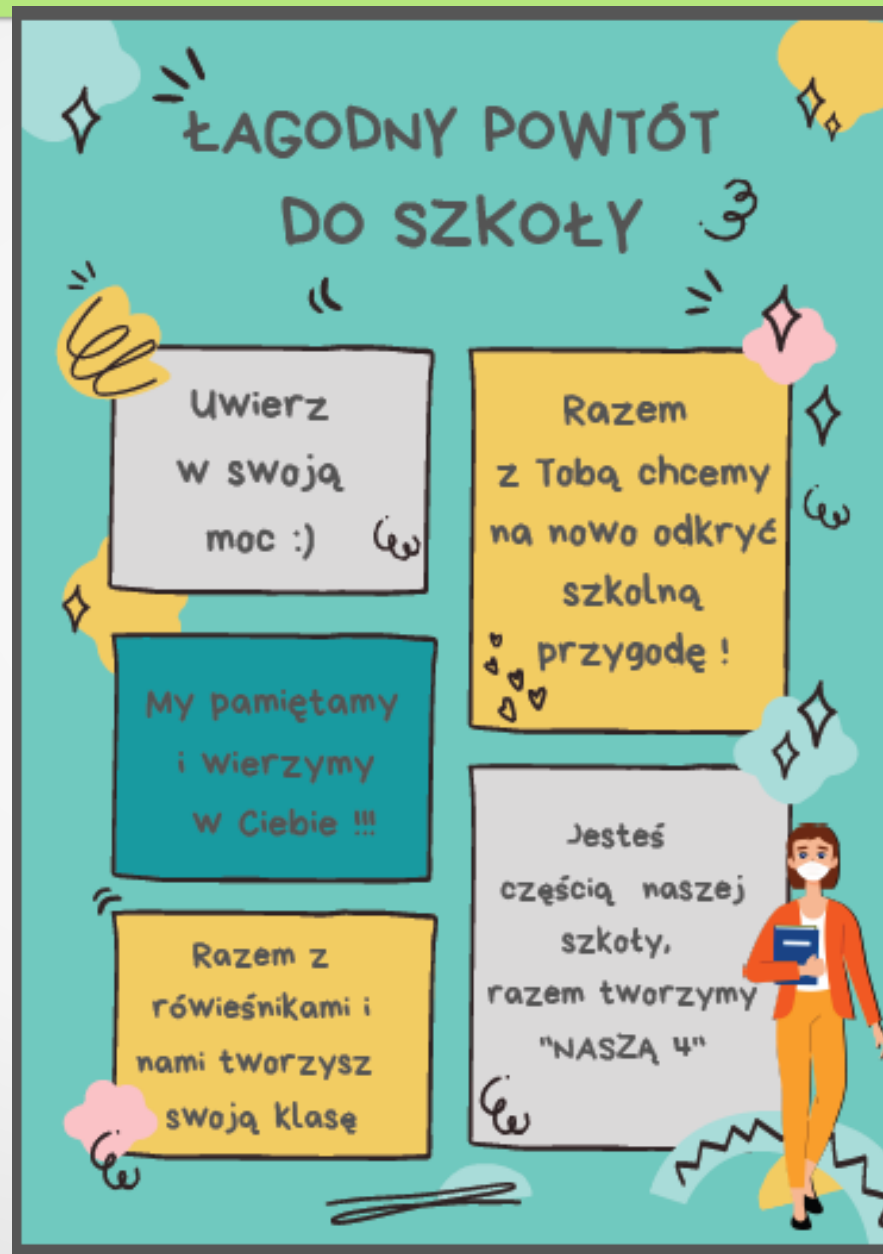
To pomaga za każdym razem, kiedy odczuwasz zbliżający się strach




### × ĆWICZENIA ODDECHOWE - ODDECH LWA

Uklęknij z pośladkami na piętach. Dłonie umieść na udach, ramiona skieruj delikatnie do środka, wywierając nacisk dłońmi na uda. W innej wersji, dłonie umieszczone są między nogami, skierowane do tyłu. Wykonaj głęboki wdech nosem, a następnie mocno wypuść powietrze ustami, wykonując przy tym głośne "ha" i prostując ramiona, otwierając klatkę piersiową.

# DOBRE PRAKTYKI - Szkoła Podstawowa nr 4



# DOBRE PRAKTYKI - Szkoła Podstawowa nr 4



**SOS**

Jeśli poczujesz, że emocje narastają i nie możesz ich obniżyć, a myśli kłębią się nieustannie w Twojej głowie...

**Konieczn**ie zwróć się o pomoc do osoby zaufanej. Możesz porozmawiać z przyjaciółką, przyjacielem, mamą, tatą i opiekunem. Pamiętaj także, że w naszej szkole gotowy do rozmowy wspierającej jest także Twój wychowawca oraz psycholog i pedagog szkolny. Daj nam znać!! Jesteśmy dla Ciebie :)

ŁAGODNY POWRÓT DO SZKOŁY

# DOBRE PRAKTYKI - Szkoła Podstawowa nr 4

**WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**

**"JAK WESPRZEĆ DZIECKO W ŁAGODNYM POWROCIE DO SZKOŁY"**

MEJ OCZY SZEROKO OTWARTE! POROZMAWIAJ!



**POZNAJ MYŚLI SWOJEGO DZIECKA**

**Pomóż dziecku skoncentrować się na pozytywnych myślach**

Sluchaj aktywnie! Pozwól się wygadać, daj przestrzeń, nie postraj nie krytyki. Bądź otwarty na przemyślenia swojego dziecka. Uszanuj przeżycia, okaż zrozumienie. Naprowadzaj swoje dziecko, aby znalazło dobre strony bieżącej sytuacji oraz wzbudzał pozytywne skojarzenia ze szkołą.



**POZNAJ EMOCJE SWOJEGO DZIECKA**

**Pomóż dziecku rozpoznać i nazwać jego emocje**

Emocje to sygnały słynące z ciała, informacja, które podpowiadają, że coś się zmienia. Przed powrotem do szkoły słowa mogą stać nieznacznie szorstkie, na przykład radość i niepokoju, albo stres i ekscytację. Pozwól i pomóż dziecku nazwać te emocje i wspierać go w tych przeżyciach. Jeśli jest taka potrzeba, możesz zainicjować swobodną aktywność w celu rozpracowania intensywnych emocji. Obniżaj emocje może spacer, sport, słuchanie muzyki lub inny dogodny dla Was sposób.



**POMÓŻ ZAPLANOWAĆ DZIECKU POWRÓT DO SZKOŁY**

**Spytaj swoje dziecko czego potrzebuje przed powrotem do szkoły**

Zachęć swoje dziecko do sprawdzenia czy ma przygotowane wszystkie rzeczy potrzebne do szkoły (a druk, zeszyty, książki, maszynka, stół, na wł, czy krzyt, czy jest dobre nuzmar...!) Zaplanuj z dzieckiem spotkanie i obcowanie z kolegami, które zabierze ze sobą do szkoły. Zachęć do rozmowy z kolegami i koleżankami z klasy. Przygotuj z dzieckiem bezpiecznego dyktando i społecznego, dajmy o sobie i naszym



**UWAŻAJ I DZIAŁAJ**

**Miej oczy szeroko otwarte, bądź czujny**

Daj dziecku i sobie czas na rozmowę i przygotowanie się do nowej sytuacji. Bądź otwarty, obejmuj swoje dziecko, nie popędzaj. Wspieraj nawet najmniejsze działania dziecka, zgodne z planem. W sytuacji stwierdzenia się u dziecka niepokojących objawów skontaktuj z pedagogiem, psychologiem i wsparcie w szkole. Dajmy o sobie i naszym



**ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY**

# DOBRE PRAKTYKI - Szkoła Podstawowa nr 4

## ŁAGODNY POWRÓT DO SZKOŁY

Jesteś dla nas bardzo ważny, czekamy na Ciebie 

### MYŚLI

**Kastaw się pozytywnie**

Zmień oczy i przypomnij sobie, jak wygląda budynek naszej szkoły, korytarze i Twoja sala. Postaraj się przypomnieć sobie chociaż jedną miłą chwilę związaną z pobytom w szkole, na przykład rozmowy z rówieśnikami na korytarzu, zajęcia z nauczycielami, dobry obiad :). Takie przyjemne wyobrażenia pomogą Ci uspokoić postawę i natok myśli.



### EMOCJE

**Rozpoznaj i kontroluj siłę swoich emocji**

Emocje to sygnały płynące z Twojego ciała, informujące, które podpowiadają Ci, że coś się zmienia. Przed powrotem do szkoły rozważ odczucia emocjonalne, np. na przykład radość i radość, ulga, strach i ekscytacja. Postaraj się sobie poradzić – niechaj w momencie postawiając się obliczyć emocjonalnie tych emocji, po to, aby Twoja uwaga mógł rozprężyć się myśli. Obliczył emocje rozważ, spaceruj, biegać, słuchając muzyki lub w inny dogodny dla Ciebie sposób.

### PLAN

**Zastanów się, czego potrzebujesz przed powrotem do szkoły**

Kiedy uspokoisz myśli i emocje, usiądź w wygodnym i bezpiecznym dla siebie miejscu. Zamknij oczy i sprawdź, jak potrzeb. W planie mogą znaleźć się: 1. Płacz, przyda się :) (niezły, kłopot, płacz, maść, maść). 2. W co ja się ubiorę ... 3. Drogę do szkoły, gdzie sprawa? (coś z ubrania) 4. A może zmówię się z kimś przed szkołą? 5. W szkole i niedziela może dla siebie coś zrobić?



### AKTYWNOŚĆ I SEN

**Wypoczęta głowa to spokojna głowa**

Postaraj się przed powrotem do szkoły pobyć na świeżym powietrzu (spacer, jazda na rowerze), naleć swój organizm witaminą D. Wypocząć, sen to bardzo ważne są one, aby się wyspać, trzeba obliczyć się wcześniej spać! Pamiętaj o tym, zadbać o swój organizm.



DO MIŁEGO ZOBACZENIA W NASZEJ SZKOLE

