

POWRÓT DO SZKOŁY - SZKOŁA ZNANA I TA SAMA

**PARĘ INFORMACJI, JAK POWRÓCIĆ BEZ SZWANKU
DO NAUKI STACJONARNEJ W SZKOLE:**

- **POROZMAWIAJ Z KIMŚ BLISKIM O SWOICH ODCZUCIACH, EMOCJACH ZWIĄZANYCH Z POWROTEM DO SZKOŁY, WYRAŻ SWOJE EMOCJE.**
- **ZAAKCEPTUJ ZMIANĘ.**
- **SKUP SIĘ NA POZYTYWNYCH STRONACH ZWIĄZANYCH Z POWROTEM DO SZKOŁY.**
- **STWÓRZ WCZEŚNIEJ PROSTY PLAN DZIAŁANIA (PLAN, HARMONOGRAM DNIA), KTÓRY POZWOLI CI ODNALEŚĆ SIĘ W SYTUACJI.**
- **POSTĘPUJ ZGODNIE Z PLANEM KAŻDEGO DNIA MAŁYMI KROKAMI, ABY OSWOIĆ SIĘ I BY ŁATWIEJ BYŁO CI, GDY WRÓCISZ DO SZKOŁY.**
- **PRZYPOMNIJ SOBIE WCZEŚNIEJ JAKIE ZASADY OBOWIĄZUJĄ NA TERENIE SZKOŁY, ABY UNIKNAĆ ZBĘDNYCH NIEPOROZUMIEŃ.**
- **DAJ SOBIE CZAS, ABY PRYZWYCZAIĆ SIĘ I NA NOWO ODNALEŚĆ W SZKOLNEJ GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ.**
- **DAJ SOBIE PRAWO DO BŁĘDU, POCZUCIA MAŁEGO ZAGUBIENIA, ODCZUWANIA RÓŻNYCH EMOCJI.**
- **POROZMAWIAJ Z RODZICEM, PSYCHOLOGIEM, PEDAGOGIEM LUB NAUCZYCIELEM JEŚLI ODCZUCIE ZAGUBIENIA BĘDZIE TOWARZYSZYŁO CI DŁUŻEJ NIŻ DWA TYGODNIE.**

**Opracowała: Magdalena Leśny -
psycholog szkolny.**

