**POWRÓT DO NAUKI STACJONARNEJ**

**WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW**

**STWÓRZ PLAN DNIA** – powrót do szkoły z nauki zdalnej do stacjonarnej już coraz bliżej. Podczas nauki we własnych domach uczniowie nierzadko naturalnie zatracili granice i strukturę pomiędzy szkołą a domem. Czas chodzenia do szkoły wymuszał ustrukturyzowanie dnia, zaplanowanie kolejności działań przed wyjściem do szkoły i po jego przyjściu. Starajcie się stopniowo uporządkować swoje działania, nadać rytm dnia, aby było Wam łatwiej powrócić do cyklu działań sprzed nauki zdalnej. Taki plan ułatwi powrót do szkoły, zminimalizuje stres, zmotywuje do działania.

**OKAŻ ZROZUMIENIE INNYM** – czas powrotu do nauki stacjonarnej może być czynnikiem wyzwalającym dodatkowy lęk i stres wśród uczniów. Każdy z Was ma prawo inaczej zareagować i wyrażać swoje samopoczucie. Każdy z Was może w tym trudnym
i niecodziennym powrocie do szkoły początkowo wykazywać różne zachowania adaptacyjne. Oswojenie się z nową rzeczywistością wymaga czasu. Okazujcie sobie nawzajem wyrozumiałość i życzliwość – w końcu każdy z Was znalazł się w tej samej trudnej rzeczywistości.

**AKCEPTACJA WŁASNYCH EMOCJI** – obszar emocji to bardzo ważny aspekt, który nierzadko jest pomijany i niedostatecznie akceptowanyprzez rodziców, jak i samych uczniów. Pamiętajcie, że pandemia, izolacja od rówieśników, uciążliwość nauki zdalnej i braku kontaktów z najbliższymi to czas obarczony wieloma negatywnymi myślami i emocjami. To zupełnie naturalne, kiedy masz poczucie, że jest Ci trudno, że czujesz obniżony nastrój. Przyjmij te nieprzyjemne emocje, zaakceptuj, pozwól im przejść. To istotne, bo często mamy pomysły, aby je zagłuszyć, starać się ich nie zauważyć, a one w nas zostają.

Rozmawiaj i mów, kiedy jest Ci trudno. Mówienie o emocjach jest budujące, pozwala na zacieśnienie więzi z ludźmi i jest szansą na poznawanie siebie, zrozumienie, co dla mnie ważne.

**DBAJ O SIEBIE** – staraj się działać w zgodzie ze sobą oraz angażuj się w czynności, które sprawiają Ci radość i zadowolenie. Zatrzymaj się i zastanów:

1. Czego mi potrzeba?

2. Co może mi pomóc?

Zastanów się, czego pragniesz i jak mógłby wyglądać Twój dobry dzień. Odpoczynek
i naładowanie energii są niezbędne, aby móc optymalnie działać i zachować balans między obowiązkami. Rób sobie przerwy, podejmij aktywność fizyczną, otaczaj się życzliwymi ludźmi, regularnie rób, co lubisz - a więc dbaj o swoje zdrowie psychiczne. Niech wspiera Was myśl, że radzicie sobie na tyle, ile możecie, na miarę własnych możliwości. ☺

**SZUKAJ POMOCY** – czasami mamy taką myśl, przekonanie, że: tylko ja mam problem, wszyscy jakoś sobie radzą, może ze mną coś jest nie tak?! Pamiętajcie, że myśli to tylko myśli - nie fakty! Każdy z nas boryka się z większymi bądź mniejszymi trudnościami, a oznaką dojrzałości są chęć poszukiwania pomocy i próba rozwiązania problemów.

Wspierająca myśl: możesz być samodzielny/a, ale nie samotny/a, czyli nie musisz radzić sobie sam z trudnościami. Masz prawo szukać wsparcia, gdy czujesz, że tego Ci potrzeba – to forma troski o siebie, zadbania o własne potrzeby. Twórz wokół siebie własną grupę wsparcia. Rozmowa pomaga poukładać myśli, daje przestrzeń do zdystansowania się, pokazuje, co dla nas istotne i wartościowe, a także pozwala spojrzeć na problem z innej perspektywy.

Opracowała:

Ewelina Sokołowska – psycholog szkolny