****

**Drodzy Rodzice i Uczniowie !!!**

Zbliża się czas powrotu dzieci do szkół. Jako Rodzice obserwujecie u swoich dzieci: niepokój, lęk, smutek. Towarzyszy temu też i radość oraz ciekawość. Zastanawiacie się z dziećmi i szukacie odpowiedzi na wiele pytań. Na przykład:

Czy zachowały się przyjaźnie?

Czy otrzymamy wsparcie od nauczycieli?

Jak to będzie?

Dlatego bardzo ważne są wasze i nasze relacje: Rodzic – Uczeń – Nauczyciel. Zachęcam do wspólnych rozmów z dziećmi. W tej sytuacji przede wszystkim wykażcie się Państwo dużą cierpliwością, oraz stanowczością i byciem konsekwentnym. Jako Rodzice musicie dostrzegać pozytywne zachowania dziecka. Sprzyja to wzmacnianiu ich motywacji do nauki.

Oto kilka wskazówek dla dzieci i dla Was, które mogą być pomocne w przygotowaniach do szkoły.

**POWRÓT DO NAUKI STACJONARNEJ**

**WSKAZÓWKI DLA UCZNIÓW**

**1.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.**

**2.Bądź wyrozumiały/ wyrozumiała dla innych**

**Pamiętaj, że każdy potrzebuje innego czasu, żeby przystosować się do zmian. Twoi rówieśnicy również mogą mieć gorsze dni, przeżywać trudne emocje lub mieć kłopoty w ponownym powrocie do nauki stacjonarnej.**

**3.Zakceptuj 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.**

**4.Daj sobie czas**

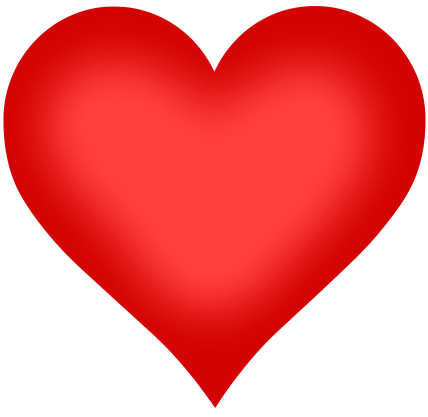
**Niepowodzenia są nieodłączną częścią naszego życia. Nie poddawaj się szybko w ich obliczu!!!Szukaj rozwiązań i stawaj czoła przeciwieństwom. Pamiętaj , że niepowodzenia również są częścią Twojego sukcesu.**

**5.Skup się na pozytywach**

**Czerp przyjemności z tych rzeczy za którymi jeszcze niedawno tęskniłeś/ tęskniłaś podczas nauki zdalnej. Spędzaj czas z rówieśnikami. Wróć do swoich zainteresowań , które rozwijałeś/ rozwijałaś podczas zajęć dodatkowych.**

**6.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. Dzięki temu również możesz poszukać możliwych rozwiązań.**

****

**POWODZENIA**

**Pedagog szkolny M. Dutkiewicz**