DRODZY UCZNIOWIE I RODZICE NASZYCH UCZNIÓW !

Mam nadzieję, że radzicie sobie w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.
W trosce o Was proponuję jak złagodzić uciążliwości,
które towarzyszą nam od jakiegoś czasu.

CO JEST WSKAZANE?

- Nazwanie emocji jakie Wam towarzyszą
- Chłodny wgląd w to co zależy od nas/was
- Spokój
- Racjonalne myślenie
- Dbanie o siebie i bliskich
- Sensowne spędzanie czasu wolnego

ZACHĘCAM:

Drodzy Uczniowie !

- Nadrabiajcie zaległości w lekturze
- Czytajcie informacje od Waszych nauczycieli
- Piszcie zaległe prace
- Korzystajcie z dostępnych platform edukacyjnych
- Drodzy Rodzicie doceńcie starania Waszych dzieci

JEŚLI NIE RADZISZ Z TYM WSZYSTKIM I NIE BARDZO WIESZ JAK TO WSZYSTKO SOBIE OGARNĄĆ SPRÓBUJ ,,UPORZĄDKOWAĆ TEN SWÓJ WYJĄTKOWY CZAS" !

- Wykonaj listę spraw do ,,ogarnięcia"
- Podziel zadania na:
  - nauka
  - obowiązki domowe
  - relacje z innymi
  - przyjemności
- Opracuj plan na dany dzień
- Staraj się wykonać zaplanowane zadania
- Podsumuj dzień i doceń co udało Ci się zrealizować
- Pamiętaj każdy plan można zweryfikować
- Pomyśl i spisz jak będzie wyglądał Twój najbliższy tydzień
- Podsumuj tydzień i doceń to co udało Ci się osiągnąć
- Rozmawiaj o swoich przemyśleniach z innymi domownikami

JEŚLI DOPADNIE CIĘ STRES ? – OTO SPRAWDZONE SPOSOBY:

- KONTROLUJ EMOCJE
- NASTAW SIĘ POZYTYWNIE
- WYKONUJ NAJPIERW ŁATWIEJSZE ZADANIA
- NIE ZMIENIAJ ZDANIA, ZRÓB TYLE ILE ZDOŁASZ
- PAMIETAJ, ŻE WSZYSTKO CO ROBISZ, ROBISZ DLA SIEBIE

CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SIEBIE?

- UWIERZ W SIEBIE I SWOJE MOŻLIWOŚCI
- NASTAW SIĘ POZYTYWNIE
- NIE SZUKAJ DRUGIEGO DNA
- NIE ZATRZYMUJ SIĘ NA JEDNYM ZADANIU
- WYKORZYSTAJ SWÓJ ODDECH – ODDYCHAJ GŁEBOKO I RÓWNOMIERNIE
- POMYŚL, ŻE NIE TYLKO TY SIĘ STRESUJESZ

PAMIĘTAJ !

BARDZO CZĘSTO TO NASZE WYOBRAŻENIE O PROBLEMACH POWODUJE U NAS NIE ZAWSZE UZASADNIONY LĘK !
RACJONALNE MYŚLENIE UŁATWIA ŻYCIE !

Drodzy Uczniowie i Rodzice !

Czasami warto zatrzymać się na chwilę i po prostu pomyśleć o sobie, bliskich, o sytuacji, w której się znaleźliśmy. Taki wgląd w otaczającą nas rzeczywistość i zrozumienie jej przyczyn- pozwoli nam racjonalniej poradzić sobie z dotkliwymi często uciążliwościami.

Życzę Wam i sobie wzajemnie w tym szczególnym czasie dużo spokoju i roztropności w codziennym funkcjonowaniu.
Pamiętajmy o tym, że nawet w najtrudniejszej sytuacji możemy odnaleźć pozytywne iskierki, których być może na co dzień nie doświadczamy.

Wodzisław Śl. – marzec 2020 r.