



## POWRÓT DO SZKOŁY PO OKRESIE PANDEMII I NAUCZANIA ZDALNEGO

### PODPowiedzi dla dzieci i młodzieży:

**1. Nie obwiniaj się** za to, że możesz mieć trudności w powrocie do szkoły. Bądź przygotowany na to, że powrót do szkoły może nie przebiegać tak jak to sobie wyobraziłeś. Rok w życiu każdego to długo, mogło zajść wiele zmian u Twoich kolegów, nauczycieli i będziesz potrzebował czasu, aby się do nich przyzwycząić.

**2. Jeśli czujesz złość**, smutek albo rozczarowanie pamiętaj, że to są emocje, które towarzyszą każdemu – masz do nich prawo. Dzięki tym emocjom możesz się zorientować, co jest dla Ciebie dobre a czego się boisz.

**3. Mów zaufanemu dorosłemu** o swoich ewentualnych niepokojach i wątpliwościach związanych z powrotem do szkoły. Rodzice i nauczyciele są po to, aby Cię rozumieć i pomóc.

**4. Zaplanuj swój dzień** i staraj się zrealizować plan. Jeśli się uda, da Ci to poczucie kontroli, spełnienia i zwycięstwa. Być może będziesz potrzebował kilku prób, zanim osiągniesz sukces.

**5. Staraj się zrozumieć** i tolerować innych. Część koleżanek i kolegów może mieć trudności w powrocie do szkoły, być może zmienili się podczas pandemii i nauczania zdalnego, mają inne od Ciebie opinie o obecnej sytuacji. Każdy ma prawo być sobą i być pozytywnie przyjęty w grupie. Ty także masz prawo być sobą i oczekiwać akceptacji i zrozumienia od innych.

AUTORZY:

Dr hab. Prof. UAM Beata Jachimczak. Pedagog wczesnoszkolny, pedagog specjalny

Tomasz Bilicki, interwent kryzysowy, psychoterapeuta