

Drodzy uczniowie....

Od jakiegoś czasu wszyscy znaleźliśmy się w bardzo skomplikowanej sytuacji- pandemia nie jest czymś, co można było przewidzieć. Wszyscy- zarówno uczniowie, nauczyciele czy rodzice żyjemy się w zupełnie nowej dla nas rzeczywistości. Wy Drodzy uczniowie jesteście się w takim okresie, kiedy Wasze emocje wystawione są na różne wahania, zmiany nastrojów i oczywiście od tego uzależnione jest Wasze ogólne samopoczucie. Dochodzi do tego jeszcze nauka w nieco innej niż dotąd formie, bo w systemie zdalnym. To także może być źródłem dodatkowego stresu, bowiem jest to coś na Was nowego. Większość w Was świetnie sobie radzi i odnajduje się w tych wszystkich technologicznych nowościach, ale mimo wszystko musieliście się na nowo nauczyć pewnych rzeczy i przyzwycząić się do nieco innego rytmu swojego codziennego życia. Okazało się również, że oprócz wytężonej i bardziej samodzielnej pracy, to jest to dla Was również czas wielu frustracji i smutku spowodowanego izolacją od kolegów, ograniczeń w poruszaniu się czy zabawie. To wszystko co czujecie w danej sytuacji to Wasze emocje- pozytywne lub negatywne.

I dlatego z myślą o Was przygotowałam krótką prezentację na ich temat. Znajdziecie tam najważniejsze informacje na temat emocji, ich rodzajów oraz kilka wskazówek jak sobie z nimi radzić. Zachęcam Was również do oglądnięcia filmików, które są tam umieszczone. Pomogą one Wam zrozumieć pewne kwestie związane z emocjami, ale również posłuchacie o ciekawych i interesujących rzeczach.

Pozdrawiam Was ciepło i pamiętajcie, że grunt to pozytywne nastawienie.

Pedagog szkolny