

# Powrót do szkoły

## Będziesz potrzebować:



Dzieci mogą mieć wiele różnych uczuć związanych z powrotem do szkoły po okresie zamknięcia placówek.

Pomóż swojemu dziecku wypełnić pola poniżej, aby rozpoznać te uczucia oraz to, czym się martwi.

Znajdź sposoby radzenia sobie ze zmartwieniami, korzystając ze Złotych zasad wyboru dobrego rozwiązania.

### Nie mogę się doczekać...

- spotkania moich przyjaciół
- mojej ulubionej lekcji

### Martwię się tym, że...

- złapię wirusa
- nie mogę zagrać w moją ulubioną grę na placu zabaw
- będę daleko od mamy / taty

### Aby poczuć się lepiej mogę...

- dowiedzieć się, co nauczyciele robią, aby w szkole było bezpiecznie.
- pomyśleć o innej grze
- powiedzieć mojemu przyjacielowi / nauczycielowi, jak się czuję

**Pamiętaj:** czasami możemy zmienić sytuację robiąc coś, np. grając w inną grę. Ale jeśli nie możemy zmienić sytuacji, na przykład tego, że jesteśmy daleko od rodziny, to musimy ją zaakceptować i znaleźć sposób na to, aby poczuć się lepiej.

**Złote Zasady wyboru dobrego rozwiązania**

To sprawia, że czuję się lepiej



To nie krzywdzi mnie, ani nikogo innego

