

Jak w pułapce? Wsparcie w czasie kwarantanny

Część trzecia

Drodzy Uczniowie,

mam nadzieję, że podjęliście wyzwania codzienności i spróbowaliście stworzyć swój plan dnia i trenujecie bycie panami swojego czasu. Dziś ciąg dalszy wskazówek do pracy w domu.

✓ **Przyjazna atmosfera**

Przebywanie ze sobą przez dwadzieścia cztery godziny na dobę na małej powierzchni musi generować konflikty, nie można od tego uciec. Istotną kwestią jest raczej to, jak je rozwiążemy. Negatywne emocje potrafią zakłócić proces uczenia się, dlatego trzeba najpierw uporać się z „problemami dnia codziennego”, by móc skupić się na nauce. Trzeba zatem „obgadać” to, co nas gryzie. Pamiętajcie, warto być dla siebie wyrozumiałym i zastanowić się czasem, dlaczego ktoś reaguje tak, a nie inaczej.

✓ **Bycie konsekwentnym**

Jednym z warunków sukcesu jest konsekwencja, czyli nie odstępowanie od ustalonych zasad i godzin pracy.

Nawet jeśli masz poczucie, że nikt nie docenia Twojego wysiłku wkładanego w pracę, w walkę z lenistwem, monotonią dni w domu, poczuciem izolacji od przyjaciół i wielu przyzwyczajęń sprzed obostrzeń, sami siebie chwalcie, doceniajcie swoje wysiłki. Kiedy coś nie wyjdzie, pomyśl, że takie jest życie i próbuj dalej.

✓ **Określanie priorytetów**

Kiedy trzeba zrobić wiele rzeczy w określonym czasie, można naprawdę się pogubić i zniechęcić. Jednym ze sposobów na to, by wywiązać się ze wszystkiego jest określenie priorytetów, czyli ustalenie, co zrobię jako pierwsze, bo np. termin realizacji mija jutro.

Trudno jest w jeden wieczór przygotować zadania ze wszystkich przedmiotów. Kiedy jednak naukę rozłoży się w czasie, wówczas okazuje się, że wystarczy każdego dnia opracować jeden czy dwa tematy, aby skutecznie opanować cały materiał. I tu wracamy do planu dnia.

✓ **Bezpieczeństwo w sieci**

Pamiętajmy o tym, by:

- chronić swoją prywatność (nie podawać danych osobowych, zadbać o swój wizerunek w mediach społecznościowych),
- bezkrytycznie nie ufać osobom poznany w sieci, gdyż mogą podać się za kogoś, kim nie są,
- szanować innych w sieci i nie obrażać czyich uczuć, poglądów itp.,
- korzystać z Internetu z umiarem.

Pamiętajcie, w razie kłopotów, problemów, wątpliwości, kiedy macie poczucie, że jesteście jak w pułapce, można zadzwonić pod **bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111** , gdzie można porozmawiać z kimś, kto zrozumienie i doradzi.

Przesyłam pozdrowienia,
pedagog szkolny
Agata Tyczyńska