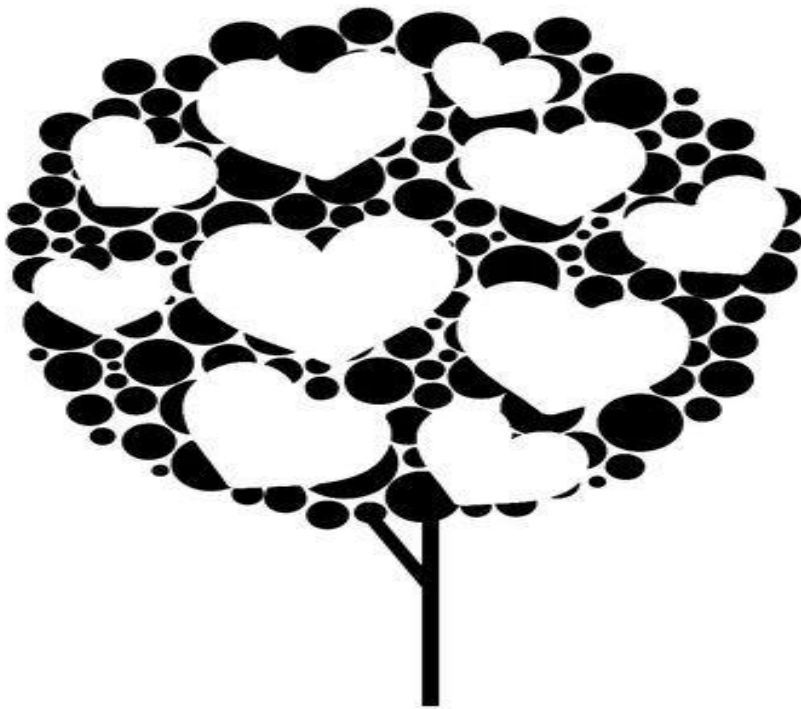


# ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ

Zbliża się okres Wielkanocy, wielu z nas martwi się tym jak będzie wyglądał ten czas w dobie kwarantanny. Jesteśmy ograniczani w każdym aspekcie- wychodzenie z domu, robienie zakupów, kontakty interpersonalne, a przecież my jak mało które stworzenie potrzebujemy drugiego człowieka do tego aby oddychać pełną piersią, rozwijać się i być szczęśliwym. Spróbujmy jednak nie popadać w zły nastrój, depresję, złość, znajźmy dobre strony tej sytuacji, zatrzymajmy się i odkryjmy pozytywne cechy swoje i swoich bliskich. Na czas izolacji, kryzysu i niemożności poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją proponuję następujące rozwiązania:

- Kontakt z kimś ważnym- przyjacielem, rodzeństwem, rodzicem poprzez rozmowę telefoniczną, portal społecznościowy
- Kontakt ze specjalistą który ma dyżury w wyznaczone dni- pedagog ( poprzez Librus, wiadomość mailową, Messengera), psycholog ( podano numery na stronie szkoły)
- Wspólne gry i zabawy- planszowe, ruchowe, plastyczne, karciane
- Wspólne seanse kinowe- podaję propozycję filmów w innym poście
- Analiza swoich emocji, postaw, dobrych stron, celów i odnalezienie równowagi.

## **KOCHAM W SOBIE**



# Autoportret

na dzień dobry

czyli TO i OWO  
o mnie

Oto moje ZAINTERESOWANIA  
i PASJE

To JA - przedstawiam  
się --

Lubię to!

Jestem dobry/-a w:

5 moich ważnych  
cech charakteru

Moje EMOCJE  
związane z nową szkołą

Moje wyjątkowe  
wspomnienia z wakacji

Moje OCZEKIWANIA

To dla mnie  
WAŻNE

Nie lubię...





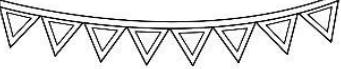
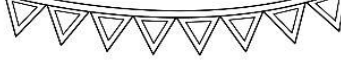

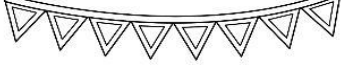
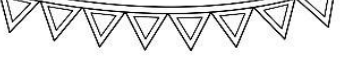

Moje PLANY i Cele

Mam OBANY...

Moje MARZENIA

SWIATA ODCZYNE

# POTRZEBY .....

<b>OBSZAR</b>	<b>JAK BARDZO JESTEM ZADOWOLONY ?</b>	<b>CO MOGĘ ZMIENIĆ ?</b>
<b>ZABAWA</b>		
<b>NAUKA</b>		
<b>ODPOCZYNEK</b>		
<b>OBOWIĄZKI</b>		
<b>RELACJE RODZINNE</b>		
<b>RELACJE Z PRZYJACIÓLMI</b>		
<b>RELACJE Z INNYMI LUDŹMI</b>		
<b>ZDROWIE</b>		
<b>EMOCJE</b>		
.....		

[emocjedziecka.pl](http://emocjedziecka.pl)



Życzę miłej zabawy i efektywnej refleksji na okres świąteczny. Pamiętajcie, że nigdy nie jesteście sami ze swoimi problemami i dylematami. Korzystajcie z porad i konsultacji jakie proponują Wam szkolni specjaliści, telefony zaufania i inne organizacje pomocowe.