



Szanowni Państwo, Koleżanki i Koledzy,

Zdajemy sobie sprawę, że sytuacja nie jest łatwa, nowe formy, warunki pracy i inny kontakt z uczniami, a także dodatkowy stres wynikający z troski o zdrowie swoje i swoich bliskich ma niewątpliwie wpływ na każdego z nas.

Przygotowaliśmy więc krótką listę najważniejszych myśli i zachęt z nadzieją, że pomogą w rozładowaniu niepokojów.

Jesteśmy do Państwa dyspozycji e-mailowo i telefonicznie.

Zapraszamy Zespół ODN w Poznaniu.

Jak pomóc sobie samemu? Nie unikaj i nie walcz - zarządzaj stresem!

Zaakceptuj, że masz do czynienia z sytuacją wyjątkową.

Myśl dobrze o sobie i swoich umiejętnościach.

Daj sobie przyzwolenie na obawy.
To normalna reakcja w trudnych sytuacjach.

Dziel się swoimi obawami z innymi,
mów o swojej niepewności i niepokojach.

Pozwól sobie na luz, humor i żart.
Stres znajdzie ujście w twoim śmiechu!

Szukaj pozytywów nowej sytuacji.
Pomyśl, co zyskujesz, pracując inaczej.

Planuj swoją pracę małymi krokami,
które doprowadzą cię i uczniów do celu.

Szukaj wsparcia w sobie.
Pomocą może być religia, filozofia, dobre wspomnienia.

Wymieniaj z uczniami doświadczenia i ucz się od nich.

Uczyni uczniów współodpowiedzialnymi za proces nauczania i uczenia się.

Daj sobie powody do zadowolenia, myśl dobrze o sobie i nagradzaj się.

Wspieraj i pomagaj. Przyjmij obawy swoich wychowanków i zastosuj postawę drużynową:
Poradźmy sobie, jesteśmy zespołem.

Zadbaj, aby zdalna lekcja była jak lekkostrawne danie - zdrowa i smaczna.

Zadbaj o swoje ciało - rób przerwy na rozluźnienie mięśni i relaksację, prawidłowo się odżywiaj i wysypiaj.

Oczekuj najlepszego w miarę zdobywania doświadczenia zdalna praca sprawi ci więcej zadowolenia i satysfakcji!

