



WRAĆCASZ DO SZKOŁY GŁÓWA

JUŻ PANIKUJE?



Praktyczny survival guide
na pierwszy dzień,
nową klasę i stres
przed powrotem.



TU ZACZYNA
SIĘ TWÓJ
START



GŁÓWA
OGARNIA



STRES JEST

OK!

Nowa klasa,
nowi ludzie,
i niepewność =
głowa może wejść
w tryb alarmowy.



1.



Stres nie zawsze
oznacza, że coś jest nie tak.

2.



Często oznacza, że czeka cię coś nowego.
Coś co musisz dopiero poznać.

3.



Możesz go ośwoić
i dalej działać krok po kroku.

DASZ SOBIE RADE!



NAZWIJ TO CO CIĘ STRESUJE

• Zaznacz w głowie to, co najbardziej pasuje.



że niekogo
nie będę znać



że nikt mnie
nie polubi



że sobie
nie poradzę



że będą mnie
oceniać



że zgubię się
i nie ogarnę
szkoły



że ten rok
będzie
beznadziejny



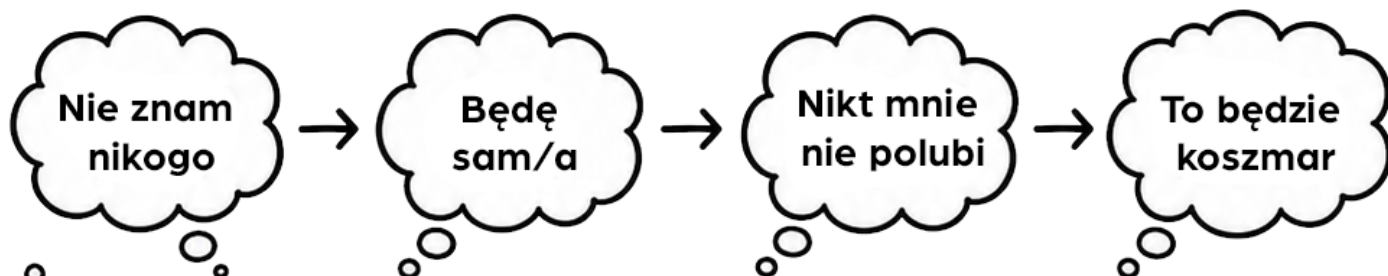
Nazwanie stresu zmniejsza chaos.
Łatwiej ogarnąć to, co da się nazwać

KIEDY WIESZ CO JEST
WYZWANIEM - TO ŁATWIEJ
ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE





GŁOWA TWORZY SCENARIUSZE..



ZATRZYMAJ TO 3 PYTANIAMI

1.



Co wiem na pewno?

2.



Co odpowiedziała moja głowa?

3.



Co wiem, zamiast zgadywać?



SPRAWDŹ JAKIE
SĄ FAKTY



NIE OGARNIAJ CAŁEGO ROKU

OGARNIJ PIERWSZY DZIEŃ



Krok po kroku



MAŁE KROKI
BUDUJĄ SPOKÓJ





o

NIE ZNASZ

NIKOGO?

NIE MUSISZ MIEĆ
IDEALNEGO TEKSTU.

o

Wystarczy jedno proste zdanie.

o



Hej, jak
masz na
imię?

Wiesz może,
gdzie mamy
teraz lekcję?

Też jesteś
tu pierwszy
raz?

Znasz tu
już kogoś?



Nie chodzi o bycie turbo pewnym siebie.

Chodzi o zrobienie małego ruchu.JEDNO PROSTE ZDANIE
WYSTARCZY, ŻEBY ZACZAĆ

PLAN AWARYJNY NA STRES

Zapisz, screenshotuj albo zapamiętaj.



1. STOP – zatrzymaj się
na 5 sekund



2. ODDECH – rób
3 powolne wydechy



3. ROZEJRZYJ SIĘ – nazwij
3 rzeczy które widzisz.



4. DZIAŁANIE – wybierz
1 mały krok, który
zrobisz teraz.

Im bardziej wracasz do tego, co tu i teraz
tym mniej nakręca się panika.



**MASZ PLAN - PLAN DAJE
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA**



JEŚLI PIERWSZY DZIEŃ BYŁ SŁABY...

To jeszcze niczego nie przesądza. ☆



Jeden dzień
nie mówi, jak
będzie wyglądał
cały rok.



Dobre relacje
potrzebują czasu.



Z każdym
krokiem będziesz
nabierać
pewności.

KIEDY WARTO POPROSIĆ O WSPARCIE

- ✓ gdy stres nie mija
- ✓ gdy nie spisz albo boli cię brzuch
- ✓ gdy regularnie unikasz szkoły
- ✓ gdy lęk utrudnia codzienne funkcjonowanie



KAŻDY KOLEJNY DZIEŃ
DAJE NOWĄ SZANSĘ





RODZICU, JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMY DZIECKU?

Kiedy powrót do szkoły stresuje.

1



Nazwij emocje, nie bagatelizuj

Zacznij od:
„Widzę, że się stresujesz.
To rozumiem.”

2



Słuchaj, zanim zaczniesz naprawiać

Zapytaj: „Co jest dla Ciebie w
tym najtrudniejsze?”

3



Nie dokładaj presji

Unikaj porównań typu
„Inni mają gorzej”.

4



Pomóż ogarnąć plan

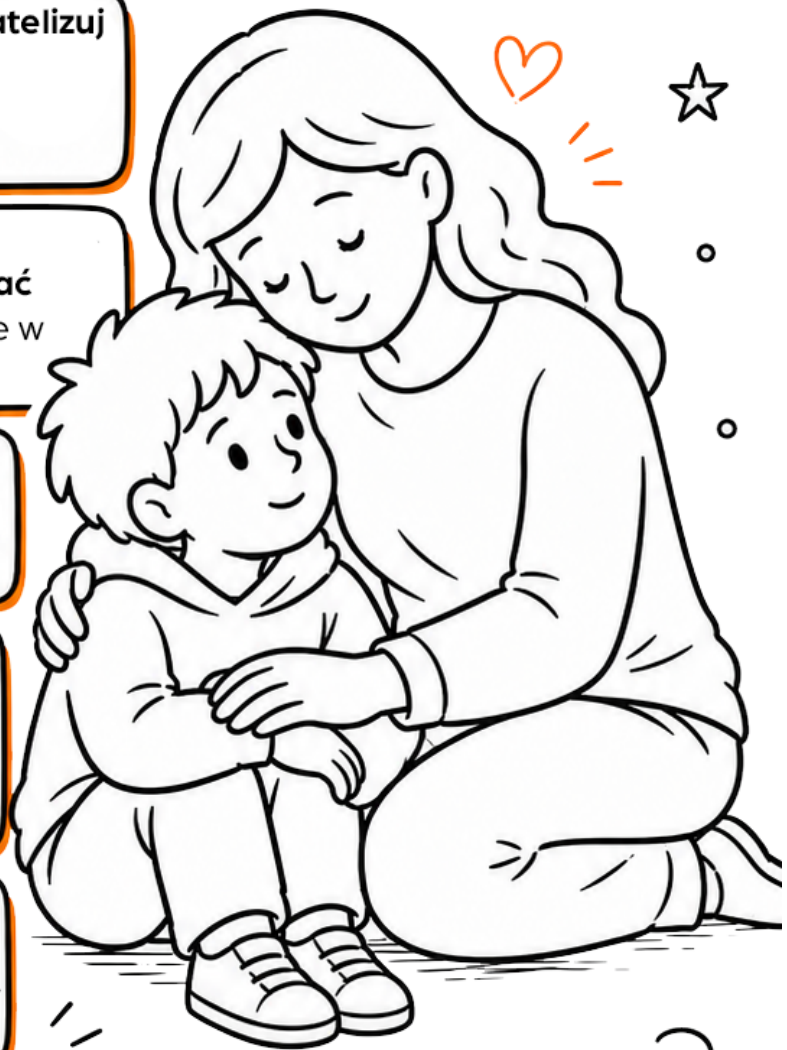
Ustalcie plan: plecak,
ubranie, drogę do szkoły,
pierwsza rozmowa z
nowo poznaną osobą.

5



Zwróć uwagę!

Gdy pojawi się bezsenność,
ból brzucha, unikanie szkoły
to poszukaj wsparcia.



**TWOJA SPOKOJNA OBECNOŚĆ
I ZROZUMIENIE POMAGAJĄ**





TO JUŻ KONIEC **PORADNIKA.**

ALE NIE MUSISZ OGARNIAĆ
WSZYSTKIEGO **SAM/A.**

Jeśli coś Cię martwi, stres
zaczyna przeszkadzać na co dzień
albo po prostu potrzebujesz
z kimś pogadać –
możesz szukać wsparcia.

Nie trzeba czekać, aż zrobi się
naprawdę trudno.



CZEŚĆ, JESTEM SANDRA



Pracuję z młodzieżą i dorosłymi.
Zajmuję się także psychologią sportu
oraz diagnozą ADHD u dorosłych.



www.glowaogarnia.pl



glowaogarnia@gmail.com



600 153 853



Zajrzyj na stronę

GŁOWA
OGARNIA

