



” ODWAGI

Nie krępuj się poprosić o pomoc, nauczyciele i koledzy są tu, aby Ci pomóc.

” SZUKAJ WSPARCIA

Skontaktuj się z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

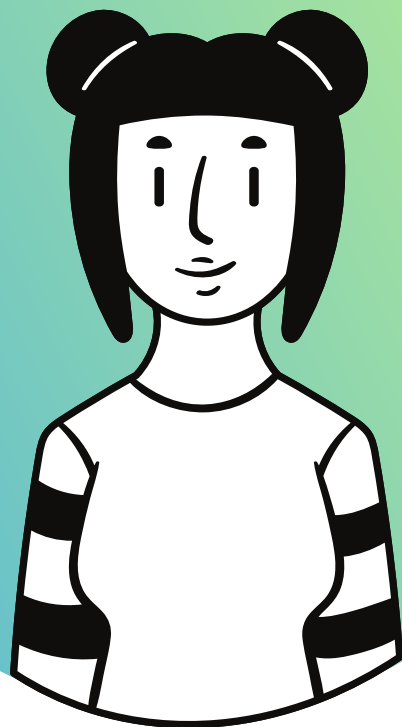
Twój pedagog / psycholog nazywa się

Gab.

” NA KONIEC – PAMIĘTAJ

Budowanie relacji wymaga czasu i zaangażowania, ale może przynieść wiele satysfakcji oraz wspólnych wspomnień w przyszłości.

Ponadto każdy ma swoje preferencje i metody nauki. Eksperymentuj, by znaleźć to, co działa najlepiej dla Ciebie, i dostosowuj swoje podejście w miarę zdobywania doświadczenia.



**ODKRYJ CENNE WSKAZÓWKI, KTÓRE
POMOGĄ CI POCZUĆ SIĘ SWOBODNIEJ
I PEWNIEJ W NOWEJ SZKOLE**



ANNA SOWIŃSKA

Doradca zawodowy, Psychoedukator
www.wyberamszkole.eu

EDU - START

” ZAUFAJ SOBIE – BĄDŹ NATURALNY

Nie musisz być "lwem salonowym" ani odważnym Supermanem. Jesteś wystarczający dokładnie taki, jaki jesteś.

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest akceptacja i przynależność, więc często porównujemy się do innych. Wiedz, że nie zawsze jest to konstruktywne, ponieważ niektórzy maskują swoją niepewność i strach nadekspresyjnym zachowaniem lub nadmierną pewnością siebie.

” PRZYMIJ RÓŻNE ODCZUCIA

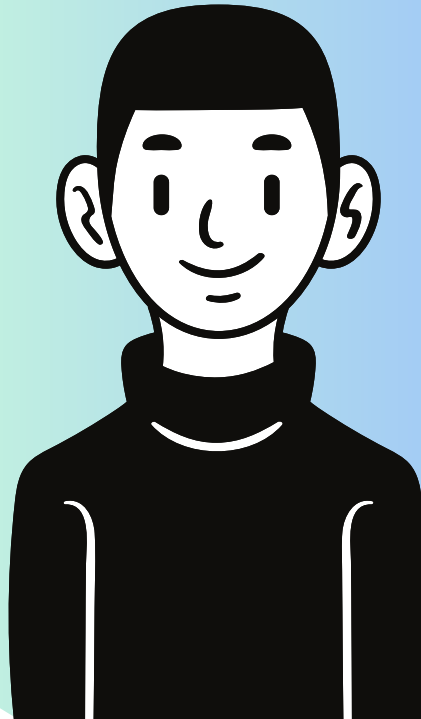
Gdy stajemy przed nowym wyzwaniem budzi się w nas mieszanka obaw i ekscytacji. Jest to naturalna reakcja na zmiany. Stres ma swoje miejsce w życiu i służy nam do ochrony.

” DAJ SOBIE CZAS

Nie popędzaj się za bardzo. pozwól sobie na obserwację, naukę i adaptację do nowego środowiska.

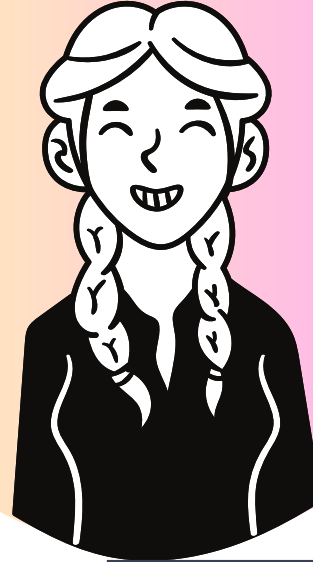
” "MAM TAK SAMO JAK TY ..."

Pamiętaj, że większość ludzi ma podobne do twoich odczucia i również potrzebuje być zaakceptowanym także przez Ciebie.



” SMALL TALK

Chcesz zacząć rozmowę, ale masz wątpliwości? Wspomnij o bieżących sprawach: pracy domowej, kartkówce, wycieczce itp.



” RESPEKTUJ RÓŻNICE

Szanuj różnice poglądów, zainteresowań i kultur innych osób.

” POMAGAJ I DZIEL SIĘ

Dziel się wiedzą i umiejętnościami, oferuj pomoc innym – to buduje atmosferę wzajemnej pomocy i wzmacnia Twoją rolę w grupie.

” TWÓRZ HARMONOGRAM

Twórz plany nauki, uwzględnij w nim lekcje, czas na powtórki i naukę indywidualną. Wyznacz też określone godziny codzienne na naukę.

” RÓWNOWAGA

Utrzymuj równowagę między nauką a odpoczynkiem, regeneracja jest kluczowa dla efektywności.

” ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚCI

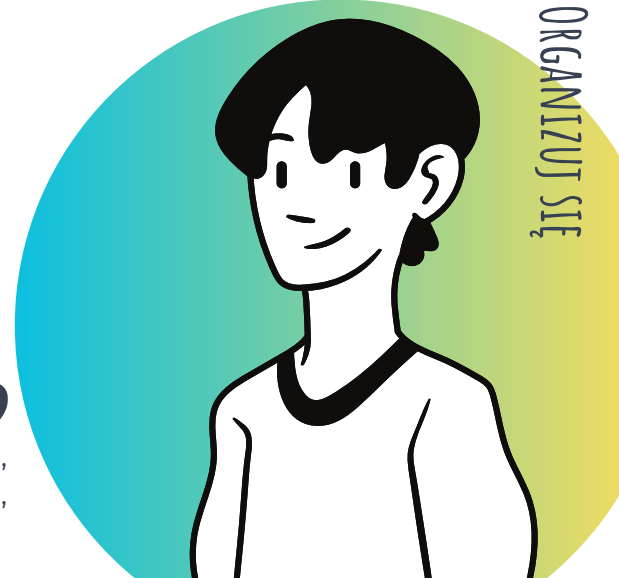
Ucz się technik skutecznego czytania, notowania, tworzenia streszczeń, planowania itp.

” ZNAJDŹ WSPÓLNE PASJE

Znajdź osoby o wspólnych pasjach. Rozważ, co lubisz, jak spędzasz wolny czas i jakiej muzyki słuchasz.

” PRIORYTETY

Określ najważniejsze zadania i materiały do nauki. Skup się na tym, co ma największe znaczenie.





” **ODWAGI**

Nie krępuj się poprosić o pomoc, nauczyciele i koledzy są tu, aby Ci pomóc.

” **SZUKAJ WSPARCIA**

Skontaktuj się z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

” **NA KONIEC – PAMIĘTAJ**

Budowanie relacji wymaga czasu i zaangażowania, ale może przynieść wiele satysfakcji oraz wspólnych wspomnień w przyszłości.

Ponadto każdy ma swoje preferencje i metody nauki. Eksperymentuj, by znaleźć to, co działa najlepiej dla Ciebie, i dostosowuj swoje podejście w miarę zdobywania doświadczenia.



EDU - START



**ODKRYJ CENNE WSKAZÓWKI, KTÓRE
POMOGĄ CI POCZUĆ SIĘ SWOBODNIEJ
I PEWNIEJ W NOWEJ SZKOLE**



ANNA SOWIŃSKA

Doradca zawodowy, Psychoedukator
www.wybieramszkole.eu

” ZAUFAJ SOBIE – BĄDŹ NATURALNY

Nie musisz być "lwem salonowym" ani odważnym Supermanem. Jesteś wystarczający dokładnie taki, jaki jesteś.

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest akceptacja i przynależność, więc często porównujemy się do innych. Wiedz, że nie zawsze jest to konstruktywne, ponieważ niektórzy maskują swoją niepewność i strach nadekspresyjnym zachowaniem lub nadmierną pewnością siebie.

” PRZYMIJ RÓŻNE ODCZUCIA

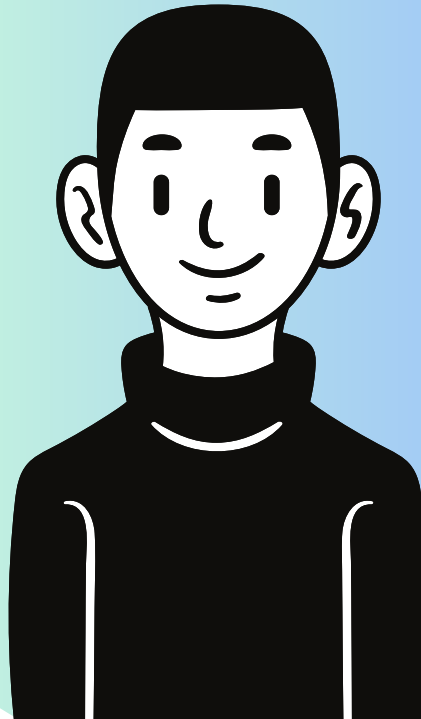
Gdy stajemy przed nowym wyzwaniem budzi się w nas mieszanka obaw i ekscytacji. Jest to naturalna reakcja na zmiany. Stres ma swoje miejsce w życiu i służy nam do ochrony.

” DAJ SOBIE CZAS

Nie popędzaj się za bardzo. pozwól sobie na obserwację, naukę i adaptację do nowego środowiska.

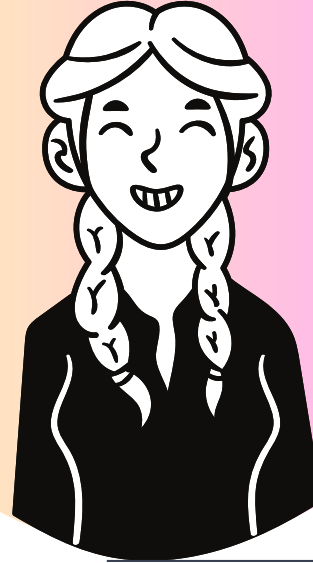
” "MAM TAK SAMO JAK TY ..."

Pamiętaj, że większość ludzi ma podobne do twoich odczucia i również potrzebuje być zaakceptowanym także przez Ciebie.



” SMALL TALK

Chcesz zacząć rozmowę, ale masz wątpliwości? Wspomnij o bieżących sprawach: pracy domowej, kartkówce, wycieczce itp.



” RESPEKTUJ RÓŻNICE

Szanuj różnice poglądów, zainteresowań i kultur innych osób.

” POMAGAJ I DZIEL SIĘ

Dziel się wiedzą i umiejętnościami, oferuj pomoc innym – to buduje atmosferę wzajemnej pomocy i wzmacnia Twoją rolę w grupie.

” TWÓRZ HARMONOGRAM

Twórz plany nauki, uwzględnij w nim lekcje, czas na powtórki i naukę indywidualną. Wyznacz też określone godziny codzienne na naukę.

” RÓWNOWAGA

Utrzymuj równowagę między nauką a odpoczynkiem, regeneracja jest kluczowa dla efektywności.

ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚCI ”

Ucz się technik skutecznego czytania, notowania, tworzenia streszczeń, planowania itp.

” ZNAJDŹ WSPÓLNE PASJE

Znajdź osoby o wspólnych pasjach. Rozważ, co lubisz, jak spędzasz wolny czas i jakiej muzyki słuchasz.

” PRIORYTETY

Określ najważniejsze zadania i materiały do nauki. Skup się na tym, co ma największe znaczenie.

