**TRUDNY CZAS KWARANTANNY**

****

**Drodzy Uczniowie!**

Trudna sytuacja pandemii stwarza możliwość doskonalenia ważnych umiejętności społecznych, jak:

* radzenia sobie z emocjami – tworzenie pozytywnego nastroju
* komunikacji z członkami rodziny ,
* motywowania siebie do działania (nauki)
* zarządzania własnym czasem
* postępowania w sytuacjach konfliktowych

Z pewnością nie jest to łatwe zadanie.

Trzeba zachować spokój, aby nie pokłócić się z rodzeństwem o wspólny komputer. Czasami należy „zacisnąć zęby”, kiedy mama znowu każe posprzątać pokój.

**Kochani bądźcie dla siebie mili, pomagajcie sobie wzajemnie, wspierajcie się.**

Pomyślcie, że to jest ważne a Wasze zachowanie będzie procentować w przyszłości.

Więcej na ten temat możecie przeczytać na portalu społecznościowym klikając w poniższy link:<https://www.facebook.com/101801848129534/photos/a.104558197853899/105734927736226/?type=3&eid=ARAZO0DLRBBwjQ13Jt20Io5xSTWRhJeNePNThFfIZW_qGXbT0KOB_LUa3lIKQZsZUPMNlqraK2X3T4m&ifg=1>

Trzymajcie się zdrowo.

Pedagog szkolny – Agnieszka Stupak