

STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z PRZEJŚCIEM DO SZKOŁY ŚREDNIEJ DLA UCZNIÓW KLAS VI/VII

Istnieje wiele sposobów, które mogą Ci pomóc w przejściu do szkoły średniej.

W VI KLASIE (I W WAKACJE)

- Naucz się drogi do szkoły. Poproś kogoś, komu ufasz, aby odbył razem z Tobą tę trasę, zanim zrobisz to sam?
- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz (dorosłym lub przyjacielem) o swoich zmartwieniach i tym, co sprawia, że czujesz się zdenerwowany/-a pójściem do szkoły średniej. Spróbuj zastanowić się, w jaki sposób możesz pokierować tymi zmianami.
- Zrób album ze zdjęciami swoich przyjaciół ze szkoły podstawowej.
- Zajrzyj na stronę internetową szkoły i poznaj obowiązujące w niej zasady (ponieważ prawdopodobnie będą one różne od tych w szkole podstawowej).
- Dowiedz się, jakie zajęcia pozalekcyjne są w ofercie dla klasy VII oraz kiedy i gdzie są prowadzone.
- Poświęć trochę czasu na przejrzenie online karty szkolnych obiadów, aby dowiedzieć się, jaki jest wybór posiłków. Dzięki temu w czasie lunchu nie będziesz się czuć zaskoczony/-a.
- Zrób listę rzeczy, które są podobne i różne w szkole podstawowej i średniej.
- Wiedz, że to naprawdę normalne, że doświadczasz wielu różnych uczuć, gdy w życiu pojawia się zmiana.
- Pamiętaj, jakie masz mocne strony.
- Upewnij się, że masz poprawne numery telefonów zapisane w telefonie i że wiesz, do kogo zadzwonić w nagłych wypadkach. Dobrym pomysłem jest również, by mieć w torbie czy plecaku „pieniądze awaryjne”, na wszelki wypadek.
- Pomyśl z wyprzedzeniem, jak Twoje uczucia dotyczące szkoły średniej mogą się zmienić w VII klasie.



W VII KLASIE:

- Dowiedz się, z kim możesz porozmawiać, jeśli martwisz się o coś w szkole lub jeśli uważasz, że coś jest trudne. Nie bój się prosić o pomoc lub wsparcie.
- Umów się, by razem z kolegą czy koleżanką pójść na przystanek autobusowy lub spotkaj się tam z nim/-ą.
- Zrób plan lekcji i wpisz imiona swoich nauczycieli.
- Poproś o mapę szkoły, którą można trzymać w kieszeni lub kalendarzu, dopóki nie przyzwyczaisz się do poruszania się po szkole.
- W domu poproś, by ktoś pomógł Ci z nowymi czynnościami organizacyjnymi, takimi jak: czytanie rozkładu jazdy, pakowanie plecaka z odpowiednimi książkami i strojem na w-f., karnetem autobusowym (jeśli go potrzebujesz) i uzupełnieniem pieniędzy na obiady szkolne, dopóki nie poczujesz się pewnie, robiąc to sam/-a.
- Przeznacz czas, by poznać innych uczniów ze swojej klasy. Skup się na tym, co macie ze sobą wspólnego.



- Upewnij się, że w telefonie masz zapisane najważniejsze kontakty i że wiesz, do kogo zadzwonić w nagłych wypadkach. Dobrym pomysłem jest również, by mieć w torbie czy plecaku „pieniądze awaryjne”, na wszelki wypadek.
- Staraj się dobrze zorganizować, pakując torbę czy plecak i przygotowując ubrania szkolne w przeddzień, abyś nie spieszył/-a się rano.
- Pracownicy w szkole podstawowej i średniej są po to, aby Ci pomóc! Napisz listę pytań, na które chciałbyś/chciałabyś, aby odpowiedzieli np. Ile lekcji będą mieć w ciągu dnia? O której jest lunch i kiedy są przerwy? Ilu uczniów będzie w mojej klasie? Gdzie są toalety, z których może korzystać klasa VII?

PAMIĘTAJ



POTRAFISZ TO ZROBIĆ! NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O WSPARCIE, KIEDY GO POTRZEBUJESZ. PRZEJŚCIE ZE SZKOŁY PODSTAWOWEJ DO ŚREDNIEJ TO DUŻA ZMIANA, ALE SĄ OSOBY, KTÓRE CI W TYM POMOĞĄ.



Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg
 Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English.