

Pedagog

29.04.2020

INFORMACJA DLA RODZICÓW UCZNIÓW KLAS VIII

Fundacja Edukacyjna im. prof. Romana Czerneckiego realizuje Program Stypendialny "Horyzonty".

Oferuje wsparcie uczniom, którzy chcą zdobywać wiedzę i doświadczenia w dużym mieście. Program pokrywa koszty związane z mieszkaniem w bursie, wyżywieniem, czy opłatami szkolnymi

Rekrutacja trwa do 17-tego maja. Wnioski mogą składać uczniowie klas VIII, gdzie dochód w ich rodzinach nie przekracza 1000zł netto na osobę. Więcej informacji na temat programu znajdziecie Państwo na stronie internetowej Fundacji EFC www.efc.edu.pl

pedagog szkolny
Ewa Najgebauer

27.03.2020

Informacja dla rodziców, których dzieci korzystają z obiadów opłacanych przez MOPR.

Informuję, że w okresie zamknięcia placówek edukacyjnych, w których stołówka szkolna jest nieczynna i dziecko nie spożywa posiłków - kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie ma możliwość przyznania na ten okres pomocy w formie świadczenia pieniężnego na zakup posiłku lub żywności, bądź świadczenia rzeczowego w postaci produktów żywnościowych.

Osoby zainteresowane mogą zgłosić się do

Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Piotrkowie Trybunalskim, ul. Próchnika 34.

Pedagog
Ewa Najgebauer

W związku z obecnie panującą sytuacją, wynikającą z zagrożenia koronawirusem **pedagog szkolny Ewa Najgebauer** udziela wsparcia rodzicom oraz dzieciom pod wskazanym

adresem e-mailowym: **ewanajgebauer@o2.pl**

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii?

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podjęł zadanowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- Myśli tylko o tym, na co maś wpływ
- Nie zamartwiał się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- Odpowiadał strony z informacjami nie czepiaj się dwa razy dziennie
- Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie przepływaj emocjonalnych informacji.
- Nie angażuj się w rozmowy nakraczając nieporozumienia.
- Poszukaj wychodzących statystyk i informacji.
- Oddychaj powoli i skupiaj się (1...2...3...4... wdech...1...2...3...4... wydech).
- Zrzuć uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, odwołaj się do przeszłości)
- Chrupkaś i śmiech to nie złe! Rozśmiej się kiedyś nierzeczne napięcie.
- Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dwoch do znajomych.

CENTRUM PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ
www.cnpb.pl

Pedagog szkolny radzi!



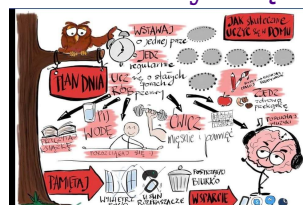
26.03. 2020r.

"Bajka o złym królu wirusie..." - Zachęcam do przeczytania.

Polecam rodzicom „Bajkę o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie” autorstwa Doroty Bródki.
<http://dorotabrodka.pl/blog/>



Jak skutecznie uczyć się w domu?



Sposoby na odprężenie w zaciszu domowym.



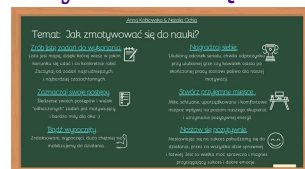
Jak wykorzystać czas spędzony w domu?



pedagog, Dominika Pilszek

7.04.2020

Jak zmotywować się do nauki?



15.04.2020

Psychopercepcje

Kochany rodzicu, czy masz poczucie, że woda z wiadra, które w ostatnim czasie dźwigasz zaczęła się wylewać?

W internecie pojawiła się silna tendencja do promowania konstruktywnego spędzania czasu podczas kwarantanny. Są to fajne pomysły, z których można korzystać pamiętając jednocześnie o swoich zasobach, o swoich możliwościach... Ten czas jest przede wszystkim czasem zadbania o siebie, o swoje emocje, o swoje potrzeby... Nie musisz robić nic „extra” na co nie masz siły w tym nowym, trudnym czasie.

Rozmawiając z jedną z mam usłyszałam „Nie mogę już patrzeć na te piękne zdjęcia, na których mamy bawią się z dziećmi po pracy w wysprzątanej domu i rady co powinnam zrobić podczas kwarantanny. Jak nie mam na to siły to później czuję tylko złość i poczucie winy...” Kiedy czujesz, że stresu, złości, lęku jest już za dużo, a presja otoczenia nie zwalnia, zatrzymaj się. Może warto przejść do samoregulacji swoich emocji? Samoregulacja jest to umiejętność rozpoznawania swoich zasobów energetycznych, trudnych emocji, potrzeb i regulowania ich, czyli zaopiekowania się nimi w najbardziej optymalny sposób.

Znajdź to, co służy Tobie, co Cię ukoji. Znajdź swoją strategię – nie chwilową, a taką którą możesz wdrożyć na stałe, by odnowić swoje zasoby.



20.04.2020 RODZINNA KWARANTANNA

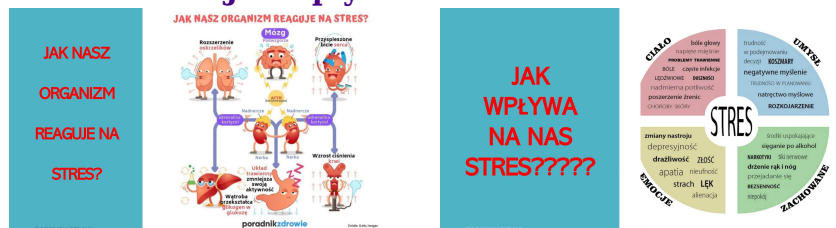


27.04.2020 ROLA W GRUPIE

https://view.genial.ly/5e9aa0433b26f10da5b9779c?fbclid=IwAR0t-1MiYxWWW1q7WoA_ynsvI9K15f8WYq5kTIOCviFsejJ5ffzDa3ta-Mk

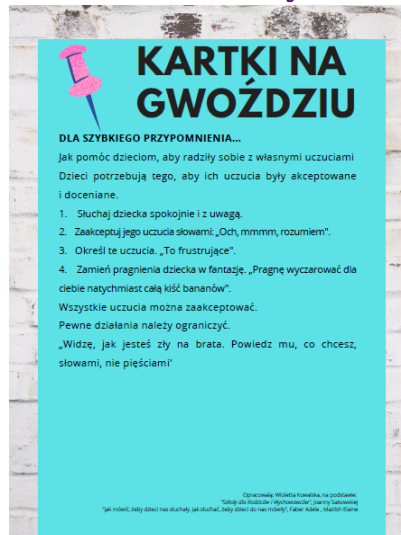
06.05.2020r.

Jak wpływa na nas stres?



12.05.2020

„Jak mówić do dzieci, żeby nas słuchały?”



27.05.2020

