

Pomyśl o rzeczach, które sprawiają, że czujesz się spokojny(-a) i wspierany(-a). Poniżej wymień czynności, które możesz wykonać, aby pomóc sobie w radzeniu ze stresującymi dla ciebie sytuacjami, a także o przyjaciółach, rodzinie lub znajomych, do których możesz zwrócić się, kiedy napotykasz to, czy inne wyzwanie. **Skorzystaj również z okazji i porozmawiaj z kolegami/koleżankami o tym, jakiego rodzaju wsparcia możesz im udzielić, gdy będą tego potrzebować.**

➔ Kiedy jestem w domu, mogę...	
➔ Kiedy jestem na zewnątrz, mogę...	
➔ W trakcie lekcji, mogę...	
➔ Kiedy mam 5 minut, mogę...	
➔ Kiedy mam 10 minut, mogę...	
➔ Kiedy mam 30 minut, mogę...	
➔ Inne ulubione praktyki, które mogę wykorzystać to ...	

Moje zasoby:

➔ Moje mocne strony to...	
➔ Tematy, w których mam dużą wiedzę to...	
➔ Umiejętności, które posiadam to...	

Osoby, do których mogę się zwrócić po wsparcie:

Ktoś , kto mnie kocha:	Ktoś , kto jest dobrym słuchaczem:	Ktoś , kto zrozumie moje doświadczenia:	Ktoś , kogo szanuję:
Nauczyciel(ka) , który(-a) specjalizuje się w tym samym przedmiocie, co ja:	Nauczyciel(ka) , który(-a) specjalizuje się w pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi lub z niepełnosprawnością:	Nauczyciel(ka) , który(-a) wie, jak pracować z uczniami i uczennicami mówiącymi w innych językach:	Nauczyciel(ka) , który(-a) używa ciekawych metod aktywizujących w pracy z dziećmi:
Nauczyciel(ka) , który(-a) ma duże doświadczenie w przygotowywaniu scenariuszy lekcji:	Nauczyciel(ka) , który(-a) wykorzystuje pracę grupową w efektywny sposób:	Nauczyciel(ka) , który(-a) dobrze zarządza pracą w klasie:	Nauczyciel(ka) , na którego(-ej) wsparcie mogę liczyć:

