

Подршка на прагу промене

Шта се то дешава ове године?

Драги осмаци,

Налазите се на једном важном месту у животу – пред вама је прва велика прекретница.

У овој школској години:

- Завршавате основну школу
- Полажете завршни испит
- Бирате коју ћете средњу школу уписати
- И почињете један нови, узбудљиви период свог живота

Нормално је да се осећате узбуђено, али и збуњено, уплашено, несигурно. Можда имате осећај као да се одједном од вас много очекује. И у праву сте – очекује се. Али зато смо ту ми, ваши наставници, стручни сарадници и родитељи – да вам помогнемо.

1. Завршни испит – изазов, а не претња



Можда вам завршни испит изгледа као „најважнија ствар у животу“. Али истина је да је то само један корак. Важан, али не и одлучујући за све што ћете постати.

Шта је важно да знате:

- **Ово није испит вредности – већ знања.** Ви вредите много више од онога што ће стати у неколико тестова.
- **Не морате бити савршени – важно је да се трудите.**
- **Планирање побеђује панику.** Боље је учити по мало, али редовно, него у последњем тренутку.

Савет:

"Успех не долази од памћења, већ од дисциплине, упорности и вере у себе."

2. Избор средње школе – твој пут, твоја прича



Не постоји „најбоља“ школа за све. Постоји школа која **највише одговара теби**.

Како да бирате:

- Размисли шта те занима, шта волиш да радиш, у чему си добар/добра.
- Разговарај са родитељима, наставницима, школским педагогом или психологом.
- Обиди школе које те занимају – питај ђаке како је тамо.

! Важно:

„Не бирај школу зато што је неко други то рекао – него зато што у њој видиш своју будућност.“

3. Промена није крај – већ почетак

Многи се плаше преласка у средњу школу. Нови људи, зграда, градиво. Али истовремено, то је прилика:

- Да почнете *испочетка*
- Да упознате нове пријатеље
- Да се више осамосталите
- Да учите оно што волите

Сви пролазе кроз ово, и свако се навикне. Промена нас тера да растемо.

4. Како да останете смирени и фокусирани?

Неколико практичних савета:

- Направи распоред учења – и држи га се.
 - Спавај довољно – мозак учи док спаваш!
 - Не учиш само због оцене – већ због себе.
 - Разговарај кад ти је тешко – са другарима, родитељима, одељењским старешином, психологом.
-

♥ 5. На крају – веруј у себе

Сви сте различити – и то је сјајно.

Сви ћете свој пут наћи – и то је сигурно.

Овај испит, овај избор школе, ова година – **само су један део једне дуже, лепе приче.**

„Не мораш знати све – довољно је да знаш да можеш да научиш.“

„Не мораш да победиш све – довољно је да не одустанеш.“

- Вредиш више него што мислиш.
 - Можеш више него што верујеш.
 - Ниси сам/сама – увек можеш затражити помоћ.
-

Хвала вам на пажњи – и срећно!



Нека ово буде година у којој ћете се изненадити сопственом снагом.

Ваш психолог