

SGOS

Skoolgebaseerde Ondersteuningspan



Nuwe fase met nuwe uitdaging



Nuwe Fase – Nuwe Uitdagings



Die groot vraag is... hoe hanteer ons dit?

- Veranderinge in die lewe is onvermydelik
- Dit veroorsaak meeste van die tyd stres

Nuwe Fase – Nuwe Uitdagings



Wat nou?

- Evalueer waaroor jy beheer het
- Maak seker jy is bewus van self-omsien metodes
- Beheer jou gedagtepatrone
- Fokus om teenwoordig te wees

Nuwe Fase – Nuwe Uitdagings



Wat nou?

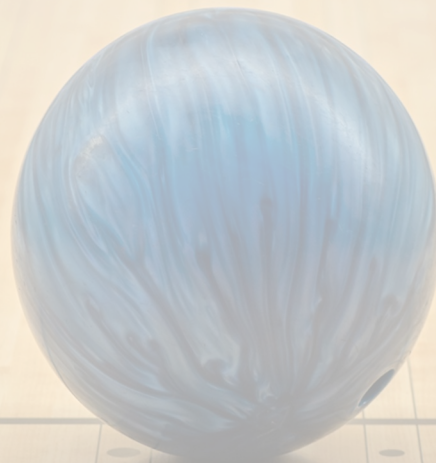
- Maak seker jou ondersteuningsgroep is in plek (familie, skool, vriende, kerk)

Nuwe Fase – Nuwe Uitdagings



Wat nou?

- Neem deel aan die skool se aktiwiteite, dit is die vinnigste manier om in te skakel



Praktiese Plan



*Hoe beplan ek
saam met my kind
dat hy/sy nie
uitbrand nie?*



Praktiese Plan



Tydsbestuur

Help kinders beplan - kry 'n skedule / bord / dagboek



Balans

Handaaf 'n balans tussen skool, buitemuurs, persoonlike lewe en vriende



Prioritiserings

Wat is NOU die belangrikste?



Kind-wees

Wat doen jou kind wat hy/sy geniet en om af te skakel?



Roetine

Goeie gewoondtes - slaap, eet, oefen

Hoe kan die skool jou as ouer en kind bystaan?



SGOS bied die volgende ondersteuning:

**Akademiese/Emosionele/Maatskaplike
bystand**

Tweede kwartaal intervensie:

Studiemetode Werkswinkels