

## **Drodzy Rodzice i Uczniowie !**

Czas epidemii jest dla nas trudny, bo żyjemy w dużym obciążeniu. Z jednej strony obawiamy się, że zachorujemy lub ktoś z naszych bliskich zachoruje. Z drugiej strony boimy się, jak będzie wyglądać nasza przyszłość. Do tego dochodzi izolacja i różne ograniczenia, na dłuższą metę uciążliwe.

Jak sobie z tym wszystkim radzić na co dzień? Bezpośrednie zagrożenie to wirus i choroba, ale również sama społeczna czy domowa izolacja może mieć negatywne skutki dla naszej psychiki.

Zarówno dzieci jak i dorośli oraz młodzi ludzie każdego dnia borykają się z problemami przemocy rówieśniczej, nadużyciami ze strony dorosłych, hejtem – również w cyberprzestrzeni, niesprawiedliwym traktowaniem, brakiem zrozumienia, trudnościami okresu dojrzewania, uzależnieniami, samotnością, a także innymi problemami, których rozwiązanie wymaga odpowiedniego wsparcia, opieki i troski osób dorosłych.

Jeśli czujemy jakiś dyskomfort psychiczny, napięcie, niepokój, dobrze jest o tym komuś powiedzieć. Tym, z którymi mieszkamy, albo znajomym, przyjaciółom, poprzez kontakt telefoniczny czy łącząc się przez komunikator online, i wyrazić te emocje, które w nas są. Wtedy jest szansa, że będą nam mniej ciężyły. Możecie to uczynić za pomocą **całodobowego Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12** i **dedykowanego młodym ludziom czatu internetowego** prowadzonego przez profesjonalnych psychologów <https://brpd.gov.pl/sos-czat/>

Podejmując kontakt za pośrednictwem tych dwóch kanałów komunikacji możecie uzyskać natychmiastowe wsparcie, podzielić się swoimi przeżyciami i wspólnie ze wspierającą osobą dorosłą zastanowić się nad rozwiązaniem swoich problemów.

Serdecznie Was pozdrawiam i pozostaję również do Waszej dyspozycji –  
pedagog szkolny Dorota Woźny