

Drodzy Uczniowie,

W obecnej sytuacji niektórzy z Was mogą czuć podekscytowanie, ciekawość, lęk lub niepokój. Ważne jest, aby nie poszukiwać informacji na portalach społecznościowych, ponieważ nie zawsze są one prawdziwe. Najlepiej poszukiwać informacji wśród swoich rodziców, opiekunów czy nauczycieli. Cała kadra jest otwarta na wszelką pomoc dla Was. Pamiętajcie, aby być odpornym na niesprawdzone informacje, które mogą Wam przekazywać Wasi koledzy czy koleżanki. Najważniejszy jest wybór osoby, do której macie zaufanie, z którą zawsze możecie porozmawiać. Na chwilę obecną nie wiadomo jak długo będzie trwała ta trudna dla nas wszystkich sytuacja. Ważne natomiast jest to, że zawsze warto o wszystko pytać. Dlaczego nasz ośrodek jest zamknięty? Jakie są Wasze obawy i jak możecie sobie z tą sytuacją radzić?

Jest to czas, który możecie wykorzystać na Wasze ulubione zabawy, gry, bajki i inne czynności, które sprawiają Wam przyjemność. Pamiętajcie, że Wasze rodziny/opiekunowie Was wspierają i na pewno chętnie będą Wam towarzyszyć w tym czasie. Kiedy zabraknie Wam pomysłów na wolny czas to na naszej stronie znajdziecie ciekawe zajęcia polecane przez waszych nauczycieli.

W sytuacji, kiedy towarzyszą Wam nieprzyjemne emocje, starajcie się zająć czymś co sprawia Wam największą przyjemność i pomoże przepędzić myśli nieprzyjemne. Jesteście bardzo pomysłowi. To jest właśnie ten moment, gdzie możecie się wykazać. Ważne jest, abyście starali się rozmawiać o waszych uczuciach, jeżeli oczywiście będziecie mieli na to ochotę. Kiedy towarzyszą nam nieprzyjemne uczucia to rozmowa z bliską osobą może naprawdę pomóc. Czasami nasze lęki są dużo straszniejsze niż w rzeczywistości, dlatego ważna jest rozmowa z drugą osobą. To, że aktualnie spędzacie czas w domach wykazuje Waszą odpowiedzialność, a to wpływa na Wasze zdrowie i zdrowie innych! Bądźcie wzorem do naśladowania.

Dzieci, jeżeli potrzebujecie rozmowy z koleżankami i kolegami możecie wykorzystać do tego Internet lub zwyczajnie zadzwonić. Jeżeli potrzebujecie wsparcia nauczycieli, psychologa zgłóście to bądź poproście rodzica. Na naszej stronie internetowej ośrodka są informacje, jak możecie się z nami skontaktować.

W poniższym linku znajdziecie prezentację, która pomoże Wam zdobyć najistotniejsze informacje o panującym obecnie wirusie.

[https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR35NiB70fPURDDQeYIxJOuwMksDSRvIm1ugDaNhj69--E6aaK6-SD2qNhM)

[64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR35NiB70fPURDDQeYIxJOuwMksDSRvIm1ugDaNhj69--E6aaK6-SD2qNhM)

[fbclid=IwAR35NiB70fPURDDQeYIxJOuwMksDSRvIm1ugDaNhj69--E6aaK6-SD2qNhM](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR35NiB70fPURDDQeYIxJOuwMksDSRvIm1ugDaNhj69--E6aaK6-SD2qNhM)

Życzę Wam i Waszym Bliskim dużo zdrowia, psycholog Dominika Armuszevska