

## **Szanowni Rodzice,**

Sytuacja pandemii ponad rok temu, niespodziewanie zmieniła warunki naszego funkcjonowania w społeczeństwie i w szkolnych realiach. Ten wyjątkowy czas, mimo że trwa ponad rok, nadal budzi wiele emocji i napięć, które dzielimy z większością ludzi na całym świecie. Tym bardziej, że część z Państwa pełni przecież wiele ról jednocześnie: rodziców – dla swoich pociech, opiekunów dla rodziców, dodatkowo wypełniacie Państwo obowiązki zawodowe, niejednokrotnie w trudnych warunkach domowych. W tak szczególnym czasie, wielu z Państwa może potrzebować wsparcia dla swoich dzieci, być może ten trudny czas generuje dodatkowe problemy. Jeżeli jesteśmy w stanie Państwu pomóc rozwiązać pojawiające się problemy prosimy o kontakt. Do Państwa dyspozycji są Wychowawcy, Nauczyciele, Pani Pedagog oraz szkolny psycholog. Jeżeli potrzebujecie Państwo więcej wsparcia niż kiedykolwiek wcześniej, jesteśmy do Państwa dyspozycji. Chcę Państwa zapewnić,

że nauczyciele, wychowawcy i szkolni specjaliści pozostają w kontakcie z Państwem i zrobią wszystko, co w ich mocy, by wesprzeć Uczniów w nauce i dobrym przygotowaniu do egzaminów.

Pandemia przysparza także kłopotów emocjonalnych. Mając ograniczone możliwości wpływu na zaistniałą sytuację doświadczamy lęku i poczucia bezradności. Często wśród objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię u dzieci może pojawić się: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, nadmierna drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, bóle głowy, unikanie obowiązków szkolnych, jak również zaniechanie wielu aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość. Część młodzieży zmagają się jednak z trudnościami emocjonalnymi znacznie dłużej. Czas pandemii i obowiązującej kwarantanny nasila objawy i pogłębia trudne stany emocjonalne. Uczęszczanie do szkoły, kontakty z rówieśnikami, rytm dnia regulowany codziennymi obowiązkami – pomagał wielu osobom radzić sobie z trudnościami natury psychologicznej. Może się zdarzyć, że dzieci w tej trwającej od roku pandemii mogą czuć się zagubione, osamotnione i mogą popadać w stany depresyjne. Kiedy uczniowie uczęszczają do szkoły możemy na bieżąco reagować na potrzeby Państwa dzieci. Obecnie nasz kontakt, który odbywa się on-line jest nieco utrudniony. Chcielibyśmy, aby Państwa dzieci chociaż przez moment na każdej lekcji były aktywne, aby nawiązywały kontakt z nauczycielami

i rówieśnikami. Przebywanie w grupie buduje tożsamość, wzmacnia osobowość, a przede wszystkim wyzwala pozytywną energię w młodych ludziach.

Zwracam się również do Państwa z prośbą o zapewnienie dzieciom słuchawek z mikrofonem, tak, aby mogły brać czynny udział w lekcjach, dzieląc się swoimi przemyśleniami i wnioskami. Brak rozmów z rówieśnikami, brak kontaktu werbalnego z nauczycielem utrudnia proces edukacyjny i może powodować narastanie bariery interpersonalnej. Chcielibyśmy wyjść naprzeciw potrzebom Państwa dzieci. Pragniemy wesprzeć zarówno Państwa, jak i Państwa dzieci, ale potrzebujemy współpracy z Państwem i kontaktu z Państwa Pocięciami.

Zapewniam Państwa, że dokładamy wielu starań, aby nie tylko przygotować Państwa dzieci do egzaminów, ale zabiegamy także o kontakt z uczniami i staramy się ich wspierać. Możecie Państwo liczyć na naszą pomoc i wsparcie. Do Państwa dyspozycji pozostają Wychowawcy

i szkolni specjaliści, proszę bez obaw zgłaszać swoje spostrzeżenia i niepokojące sygnały, trudności edukacyjne i emocjonalne Państwa dzieci. Wychowawcy na bieżąco monitorują sytuacje w zespołach klasowych. Pedagog i psycholog szkolny są codziennie dostępni przez Internet (Vulkan, Teams) oraz stacjonarnie w poniedziałki, środy i czwartki (w godz. 9.00-14.00) na dyżurze w szkole, można przyjść porozmawiać. W razie potrzeby prosimy o umawianie się poprzez dziennik elektroniczny z uwagi na reżim sanitarny. Na stronie internetowej szkoły w zakładce [Pomoc psychologiczno-pedagogiczna](#) umieszczone są szczegóły dotyczące adresów i zakresu działania placówek udzielających pomocy psychiatrycznej, psychologicznej oraz medycznej dla Ucznia i Rodzica. Prosimy o zapoznanie się z informacjami i skorzystanie z pomocy specjalistów, jeżeli uznacie to Państwo za stosowne lub konieczne.

Proszę Państwa także o nadzorowanie pracy dzieci przy komputerze. Staramy się nie zadawać zbyt dużo zadań do domu. Mamy na uwadze, że Państwa dzieci spędzają dużo czasu przy komputerach na lekcjach. Prosimy Państwa o monitoring stron, z których korzystają uczniowie. Zdarza się, że uczniowie spóźniają się na lekcje on-line podając, jako powód fakt, iż zaspali!

Prosimy Państwa o pomoc i współpracę w celu zapewnienia uczniom odpowiednich warunków pracy zdalnej, które przyczynią się do dobrostanu Państwa dzieci.

Na stronie internetowej naszej szkoły znajdziecie Państwo wszystkie niezbędne informacje w razie potrzeby uzyskania pomocy prosimy o kontakt z pracownikami szkoły lub ze specjalistami Poradni Psychologiczno -Pedagogicznej nr 9 we Wrocławiu.

<http://ppp9-wroc.pl/dyzury-specjalistow-udzielajacych-porad-i-wsparcia-dla-klienow-ppp-9-wroclaw-krzyki/>

Niepokoimy się także o zdrowie fizyczne Naszych Uczniów, dlatego prosimy o informacje dotyczące ewentualnej choroby i doświadczanych trudności, pozostajemy do Państwa dyspozycji i w miarę możliwości - pomocy.

To niewątpliwie bardzo trudny czas, w którym podejmujemy różne działania i sposoby radzenia sobie w kryzysie. Pamiętajmy, że z każdej trudnej sytuacji możemy znaleźć wyjście. Po pandemii na wiele spraw spojrzymy z innej perspektywy, nabierzemy dystansu i zdamy sobie wspólnie sprawę co jest dla nas i naszych dzieci najważniejsze.

Drodzy Państwo każdy kryzys jest wyzwaniem i szansą na coś nowego, wspólnie musimy znaleźć pozytywy i wzmocnić naszych uczniów, zachęcić do pracy nad sobą i wskazać pozytywy wzmacniające charaktery naszych dzieci.

Zachęcam Państwa również do skorzystania z porad zamieszczonych w broszurze autorstwa pedagoga Kamili Białousz oraz w materiałach poniżej:

[https://sp43.wroclaw.pl/images/pliki/2019-2020/koronawirus/Jak\\_dba\\_o\\_zdrowie\\_psychiczne\\_podczas\\_epidemii\\_.pdf](https://sp43.wroclaw.pl/images/pliki/2019-2020/koronawirus/Jak_dba_o_zdrowie_psychiczne_podczas_epidemii_.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=35r4TdcEVew>

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAPjLAOcbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=DxYUEVRfDCU>

<http://opz.gdansk.pl/wp-content/uploads/2016/03/%C5%BBycie-rodzinne-w-zasie-COVID-19-5-zasad-jak-przetrwac-w-domu-z-dzieckiem.pdf>

<https://noizz.pl/opinie/co-robic-w-domu-podczas-kwarantanny-zostajewdomu/4365r96>

**Z wyrazami szacunku i życzeniami dobrego zdrowia szczególnie w ten Świąteczny czas.**

***Życzę Państwu odpoczynku, pozytywnych emocji i dużo radości.***

***Dyrektor Szkoły Stella Gazdulska***

***oraz***

***Marta Mazepa- pedagog szkolny.***