

**Drodzy Uczniowie**

**Mając na uwadze cały okres nauki zdalnej i obserwując Wasze zmagania, włożony trud w naukę zdalną, jestem z Was dumna i gratuluję Wam wytrwałości, samozaparcia i systematyczności. Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że nie jest to łatwy dla Was czas.**

**Sytuacja pandemii odmieniła Wasze życie. Wielu z Was boryka się z różnymi problemami. Pomagacie Rodzicom, opiekujecie się często młodszym rodzeństwem lub podejmujecie prace. W tak szczególnym czasie, być może Ktoś z Was może potrzebować wsparcia? Być może ten trudny czas generuje dodatkowe problemy? Jeżeli uznacie, że jesteśmy w stanie Wam pomóc rozwiązać pojawiające się problemy, prosimy o kontakt. Do Waszej dyspozycji jest Wychowawca, Nauczyciele, Pani Pedagog oraz szkolny psycholog. Jeżeli potrzebujecie więcej wsparcia niż kiedykolwiek wcześniej, jesteśmy wszyscy do Waszej dyspozycji. Pragniemy Was wspierać w nauce i w każdej potrzebie.**

**Pandemia wszystkim przysparza wiele kłopotów emocjonalnych. Mając ograniczone możliwości wpływu na zaistniałą sytuację doświadczamy lęku i poczucia bezradności. Często wśród objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię może pojawić się: smutek, nasilone zamartwianie się, zaburzenia dotyczące snu czy jedzenia, nadmierna drażliwość, problemy**

**z koncentracją uwagi. Czasami mogą pojawić się bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny. Jeżeli zmagacie się z jakimiś trudnościami i chcielibyście o nich porozmawiać pracownicy szkoły są do Waszej dyspozycji.**

**Chcielibyśmy, abyście chociaż przez moment na każdej lekcji byli aktywni, abyście nawiązywali kontakt z nauczycielami i rówieśnikami. Przebywanie w grupie buduje tożsamość, wzmacnia osobowość, a przede wszystkim wyzwala pozytywną energię!**

**Bardzo proszę, abyście zaopatrzyli się w słuchawki z mikrofonem. Pomoże Wam to aktywniej uczestniczyć w życiu klasy. Chcielibyśmy wyjść naprzeciw Waszym potrzebom. Pragniemy wesprzeć Was, ale bez współpracy z Waszej strony nie jest to możliwe..**

**Moi Drodzy, dokładamy wielu starań, aby nie tylko przygotować Was do egzaminów, ale staramy się Was wspierać. Możecie liczyć na naszą pomoc i wsparcie. Do Waszej dyspozycji pozostają Wychowawcy i szkolni specjaliści, proszę bez obaw zgłaszać swoje spostrzeżenia i trudności edukacyjne lub emocjonalne. 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. 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 za stosowne lub konieczne.**

**Na stronie internetowej naszej szkoły znajdziecie 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/>

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 najważniejsze.

Moi Mili każdy kryzys jest wyzwaniem i szansą na coś nowego, wspólnie musimy znaleźć pozytywy i zachęcić do pracy nad sobą i wskazać pozytywy wzmacniające charaktery naszych dzieci. Zachęcamy do skorzystania z porad zamieszczonych w broszurze autorstwa pedagoga Kamili Białousz oraz 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 Wam moi Mili odpoczynku, pozytywnych emocji i dużo radości.

Dyrektor Szkoły Stella Gazdulska