

NIE RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI, LĘKIEM, IZOLACJĄ, POTRZEBUJESZ POMOCY? MOŻESZ NA NAS LICZYĆ!

Każdego dnia jesteśmy do Państwa dyspozycji, służymy radą, pomocą oraz wsparciem.

Mogą Państwo skorzystać z porad, konsultacji umawiając się osobiście na rozmowę. Mając na uwadze Państwa obawy związane z COVID - 19, oferujemy również kontakt telefoniczny (tel. szkoły 75 77 523 93), za pomocą aplikacji Teams czy dziennika elektronicznego.

W momencie pojawienia się jakichkolwiek trudności, postaramy się znaleźć wyjście, by wesprzeć Państwa w trudnych momentach.

Każdego dnia w szkole do dyspozycji Państwa są:

- dyrektor szkoły Monika Listwan
- wicedyrektor do spraw dydaktycznych Katarzyna Przybyś
- wicedyrektor do spraw wychowawczych Dariusz Janaś
- wicedyrektor do spraw praktycznej nauki zawodu Monika Tymińska

Jak również:

- Psycholog Barbara Szołomicka- Robaszewska
- Pedagog Renata Mularczyk
- Pedagog Ewa Wyspiańska

Polecamy również:

- Telefon dla dzieci i młodzieży zmagających się z kryzysem psychicznym – całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 12 12 12** i dedykowany młodym ludziom czat internetowy prowadzony przez profesjonalnych psychologów na stronie - <https://brpd.gov.pl/sos-czat//>
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" nr tel. 22 668 70 00, czynne codziennie: 12:00 - 18:00,
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - tel. 116 111

Poradnik dla uczniów:

- Boisz się? Czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz? My, dorośli, także uczymy się, wielu nowych rzeczy.
- Jesteś przemęczony? Męczy Cię cała ta sytuacja? Jeśli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z kolegą, nauczycielami, wychowawcą, pedagogiem, którym ufasz - na pewno takich wokół siebie masz. Jeśli nie będą wiedzieć, co Cię dręczy, nie będą mogli Ci pomóc. Porozmawiaj, a łatwiej zrozumiesz, co się teraz dzieje wokół Ciebie
- Czegoś Ci brakuje? Masz jakąś potrzebę? Możesz odpowiedzieć nam, czego w szkole potrzebujesz, by polepszyć swoją sytuację.
- Dbaj o rodzinę, kolegów oraz koleżanki. Wszystkim brakuje towarzystwa. Wzajemne relacje to ważna rzecz, którą doświadczasz w szkole. Staraj się zachować życzliwość dla innych. Zadzwoń raz dziennie i porozmawiaj przez 10 minut, np. z przyjacielem
- Nie rozumiesz zakazów związanych z COVID - 19? Pytaj, proś o wytłumaczenie, a nie zostaniesz bez odpowiedzi.

Jeśli czujesz się źle, nie lekceważ tego. Powiedz o tym rodzicom lub zgłoś się do nas.

NIE RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI, LĘKIEM, IZOLACJĄ, POTRZEBUJESZ POMOCY? JESTEŚMY Z TOBĄ W TYM TRUDNYM CZASIE.

Skorzystano z materiałów:

<https://rpo.gov.pl/pl/content/jak-przetrwac-w-szkole-w-czasie-pandemii-poradnik-dla-uczniow-i-uczennic>

<https://spsiechnice.pl/nauka-w-domu-w-czasie-pandemii-poradnik-dla-rodzicow-i-uczniow/>

Informację opracowali:

psycholog - Barbara Szolomicka - Robaszewska

pedagog - Renata Mularczyk