

## **Drodzy Rodzice,**

kolejny miesiąc mija nam na nauce oraz pracy za pomocą nowych technologii. Jednakże, dla wielu z nas zapewne równoległe z dobrobytem płynącym z tych możliwości może pojawić się troska o bezpieczeństwo naszych dzieci w świecie wirtualnym i nie tylko. Okres izolacji społecznej, któremu wszyscy zostaliśmy poddani, może wywołać kryzys emocjonalny. Na co dzień uczniowie przebywają w grupach rówieśniczych, a aktualna sytuacja zobowiązała ich do pozostania w domu. Fakt ten skutkuje dezorganizacją uporządkowanego dotąd planu dnia i może wywołać pewien niepokój. Te wszystkie małe rzeczy, które składają się na codzienną rutynę, bardzo mocno decydują o poczuciu bezpieczeństwa dzieci. Do emocji przeżywanych przez uczniów w czasie pandemii (tęsknota za rówieśnikami, brak codziennej możliwości wykonywania swoich zajęć poza domem, samotność, lęk) dochodzą bardzo często także i emocje rodzica (niepewność o pracę, frustracja związana z brakiem wpływu na sytuację, przeciążenie spowodowane koniecznością połączenia pracy i opieki nad dziećmi). Brak możliwości naturalnego rozładowania tych emocji (przez wyjście z domu, zmianę środowiska na szkołę, czy pracę) może powodować, iż cała rodzina będzie odczuwać stan silnego napięcia.

Kierujemy do Państwa prośbę, abyście wspierali swoje pociechy w trudnym dla nich czasie, poprzez wspólne rozmowy, spędzanie czasu z daleka od komputera od gier on-line. Ważne jest aby dziecko miało poczucie bezpieczeństwa, które przez pandemię zostało zaburzone. Niepokoi nas problem jaki pojawił się poprzez zdalne nauczanie, odbieram ostatnio sygnały o przypadkach hejtu na grupie klasowej, podszywania się pod innego ucznia - to są formy cyberprzemocy. Problemy które do tej pory zostały zgłoszone są na bieżąco wyjaśniane, podjęte zostały odpowiednie działania, aby w przyszłości nie było podobnych zachowań. Nie bagatelizujemy żadnego zgłaszanego problemu, ponieważ mamy świadomość jak okropna może być przemoc w sieci, przemoc niewidzialna, która wywołuje poważne ślady w psychice naszych uczniów

Prośbę kierujemy do Was Drodzy Rodzice- interesujcie się co się dzieje podczas lekcji jak i po, pytajcie, kontrolujcie, jeżeli coś Was niepokoi wyjaśniajcie to na bieżąco z dzieckiem, informujcie nas, jesteśmy do Waszej dyspozycji. Inny problem, bardzo poważny, który może się pojawić to depresja. Dziś wiemy, że dzieci podobnie jak dorośli doznają frustracji, rozczarowania, przeżywają smutek związany ze stratą w ich życiu. Jeśli te trudne uczucia wywołane różnymi sytuacjami nie mijają i dzieci przez długi czas (nawet kilku miesięcy) przeżywają smutek czy obniżony nastrój, to możemy powiedzieć, że cierpią na depresję. W przypadku zwykłego smutku zwykle pomaga miła niespodzianka, prezent, wspólne spędzanie czasu z rodzicami, pozytywna uwaga rodziny. W przypadku depresji to za mało. Depresja jest chorobą, która może zagrażać życiu. Jest to długotrwały, szkodliwy i poważny stan z nadmiernie obniżonym nastrojem oraz objawami psychicznymi, behawioralnymi i fizycznymi. Na stronie szkoły są przygotowane dla Państwa materiały edukacyjne o depresji, jakie są jej objawy, co robić, jak pomóc?

*Czas pandemii, który spędzamy w domach jest dużym wyzwaniem i obciążeniem dla nas wszystkich dlatego serdecznie zapraszam do kontaktu i przypominam, że służę Państwu pomocą.*

**Pod numerem telefonu sekretariatu szkoły: 15 866 86 14 można umówić się na spotkanie indywidualne ze mną lub bezpośrednio za pomocą maila: [epedagog@interia.pl](mailto:epedagog@interia.pl)**

*Serdecznie pozdrawiam, życząc Państwu dużo zdrowia :)*

*Joanna Modras-Nowacka pedagog*