



SPOŁECZNA  
SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. ASTRID LINDGREN



## **JESTEŚMY Z TOBĄ - ZADZWOŃ, jeśli czujesz się samotny, smutny, zagubiony, pokrzywdzony!**

Drodzy Uczniowie!

W ostatnim czasie wielu z Was może przeżywać szereg emocji związanych z sytuacją pandemii i obowiązkowego przebywania w domu. Możecie czuć się zaniepokojeni, przytłoczeni brakiem kontaktu z rówieśnikami, zmianą stylu życia, izolacją. Czasami rozmowa o tym, co nam doskwiera, pokazanie i nazwanie swoich emocji, pomaga znaleźć sposoby, by lepiej się poczuć i radzić sobie w sytuacji, w której się znaleźliście.

Nie jesteście sami. Macie możliwość skontaktowania się z naszym pedagogiem szkolnym telefonicznie lub przez e-dziennik. Numer telefonu Pani pedagog przesłała na Wasze konta na Librusie.

Możecie również skorzystać z poniższych numerów pomocy:

- TELEFON ZAUFANIA dla dzieci i młodzieży - **116 111** (dostępny przez całą dobę)
- CAŁODOBOWA, BEZPŁATNA INFOLINIA dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli - **800 080 222**
- CENTRUM WSPARCIA PRZY FUNDACJI ITAKA - CAŁODOBOWY DYŻUR PSYCHOLOGÓW, PSYCHOTERAPEUTÓW, PSYCHIATRÓW - **800 702 222**