

## Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie!

W ostatnim czasie wielu z nas – Uczniów, Rodziców, Nauczycieli – może przeżywać duży niepokój i napięcie związane z sytuacją zagrożenia koronawirusem. Możemy czuć się zaniepokojeni, przytłoczeni ograniczonymi kontaktami, nagłymi zmianami stylu życia, izolacją. Taka sytuacja może pogłębiać towarzyszący izolacji niepokój, obniżony nastrój czy lęk.

Poniżej zamieszczam informacje o miejscach, w których możemy szukać wsparcia i pomocy:

- **Podlaski Urząd Wojewódzki sporządził wykaz jednostek, które zaangażowały się w bezpłatną pomoc psychologiczną na rzecz mieszkańców.** Wykaz instytucji oferujących Wsparcie psychologiczne dla osób poddanych izolacji z powodu COVID-19, nadzorowi epidemiologicznemu i kwarantannie można znaleźć na stronie internetowej Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego.
- Na kanale **YouTube Akademia NFZ** pojawiają się filmy z cyklu: **„Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii”**. Codziennie znajdziecie tam Państwo nowy film – o lęku i strachu, o izolacji i utracie kontroli, o potrzebie wsparcia i natrętnych myślach. Poszczególne odcinki to rozmowy redaktora naczelnego magazynu „Focus” Piotra Kościelniaka z psychoterapeutą Dorotą Mintą. Cykl składa się z 10 odcinków, które są publikowane codziennie na kanale **Akademia NFZ** (linki poniżej).

<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=2> LUB

<https://www.nfz-bialystok.pl/wsparcie-psychologiczne-w-czasie-epidemii-cykl-filmow-o-leku-i-stresie-w-czasie-kwarantanny/>

- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY **116 111**, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, od 1 marca działa całą dobę
- TELEFON **800 100 100** dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online
- TELEFON **800 120 002** – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- TELEFON **116 123** Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
- TELEFON **87 64 33 621** - Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Augustowie
- TELEFON **87 643 20 71**- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Augustowie
- TELEFON **507 780 490** - Powiatowa infolinia telefoniczna dla osób potrzebujących wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się choroby COVID-19
- TELEFONY: **87 643 32 80, 87 643 41 16** - Państwowa Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Augustowie
- TELEFON - **87 642 22 31** - Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipsku



Kiedy niepokoić się o dziecko?

Kiedy nasze dziecko:

- często przeżywa uczucie lęku, boi się rzeczy, które do tej pory nie budziły niepokoju,
- skarży się na bóle głowy (zawroty, omdlenia) i żołądka (rozwolnienie, wymioty),
- kołatanie serca, nadmierne pocenie się,
- jest apatyczne, osowiałe, nie może zasnąć, ze snu budzą go koszmary,
- zgrzyta zębami, co może świadczyć o silnym napięciu mięśniowym,
- łatwo przechodzi w skrajne emocje – od śmiechu do płaczu,
- szybko się męczy, nie ma apetytu lub ma wzmożony apetyt jak nigdy wcześniej, wszystko nasila się i utrudnia życie – Twoje dziecko i Ty potrzebujecie pomocy.

I na zakończenie, ku pokrzepieniu serc! Nawet najtrudniejsza sytuacja, może dodać nam i naszym dzieciom skrzydeł. Dzieje się tak wtedy, kiedy będąc w trudnej sytuacji doświadczamy (My i One) wsparcia od innych. Kiedy, mimo trudnych doświadczeń, mamy wpływ na różne obszary naszego życia, nawet z pozoru błahe (to nadal ja decyduję, co zjem na śniadanie) i w końcu mam poczucie, że mimo trudności, radzę sobie z życiem! Silniejsi będziemy też wtedy, kiedy dbamy o innych

pedagog szkolny Ewa Renkowska

Widzę, że  
bardzo się  
starasz

Szanuję  
Twój wybór

Twoje pomysły  
są interesujące

Sprawiasz, że  
się uśmiecham

Jestem ciekaw  
co myślisz

Każdy może  
mieć trudny  
dzień

Masz prawo  
powiedzieć  
NIE

Co o tym  
myślisz?

**Mów to dziecku  
codziennie**

Możesz  
poprosić  
o pomoc

Opowiedz  
mi o tym

Słucham  
Cię

Zawsze możesz  
na mnie liczyć

Masz świetne  
pomysły

Dziękuję, że  
mi pomogłeś

*Ponad  
wszystko*

[www.ponadwszystko.com](http://www.ponadwszystko.com)

