

## DRODZY UCZNIOWIE I RODZICE

Nowa sytuacja, w której się znaleźliśmy jest trudna dla nas wszystkich – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W momentach niepewności, zagrożenia mamy prawo czuć strach, złość, smutek, zmęczenie, znudzenie, tęsknotę... także za szkołą ☺. A szczególnie za kontaktami z rówieśnikami, za ulubionymi zajęciami.

- Jeśli jako **Uczeń** - chciałbyś podzielić się swoimi przemyśleniami, troskami, emocjami lub/i dowiedzieć się, jakie formy aktywności sprzyjają redukcji stresu...
- Jeśli jako **Opiekun/Rodzic** - potrzebujesz wskazówek, jak wspierać dziecko w tej trudnej sytuacji...

Zapraszam do kontaktu mailowego pod adresem:  
[psycholog@sp49.bialystok.pl](mailto:psycholog@sp49.bialystok.pl).

Zachęcamy także do korzystania z bezpłatnego wsparcia psychologicznego pod nr telefonu **856525494, 6909550000** (pn.-pt. 8.00-16.00); a także całodobowo pod nr Telefonu Zaufania **116 111**.