

## **Szanowni Rodzice**

Sytuacja, w której wszyscy znaleźliśmy się zaskoczyła nas, przewróciła nasze życie do góry nogami, zburzyła porządek dnia codziennego, a co za tym idzie zamieszała w naszych emocjach i uczuciach. Teraz częściej niż zwykle odczuwamy lęk, strach, niepokój, smutek, złość, gniew, bezradność, niemoc. Te uczucia często powodują frustrację i w znacznym stopniu utrudniają prawidłowe codzienne funkcjonowanie.

W związku z tym pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 (która to Placówka od wielu lat współpracuje i opiekuje się szkołą, do której uczęszczają Państwa dzieci) we współpracy z pedagogiem szkolnym pragną służyć Państwu swoją pomocą. Zachęcamy i serdecznie zapraszamy do kontaktu z nami (telefonicznie lub mailowo) jeśli tylko będziecie Państwo czuli i mieli taką potrzebę. Czasem zwykła rozmowa, możliwość „przegadania” sytuacji czy zdarzenia przynosi ulgę i daje siły do dalszego działania.

Zwracajcie się Państwo do nas z pytaniami, wątpliwościami i nurtującymi Was problemami.

We współpracy z pedagogiem szkolnym, poprzez dziennik elektroniczny, będziemy dla Państwa zamieszczać porady i wskazówki, które mamy nadzieję będą mogli Państwo wykorzystać, aby ta „nowa” codzienność, która stała się naszym udziałem przebiegała sprawniej i była mniej stresująca.

Pozdrawiamy wszystkich Państwa bardzo serdecznie i życzymy zdrowia.

Poniżej podajemy numery telefonów oraz adres mailowy:

Agnieszka Dulian – psycholog

tel. 501 507 460

Iwona Gerhardt – Regucka – pedagog (opiekun szkoły)

tel. 696 583 913

Jadwiga Litwin – psycholog – terapeuta

tel. 692 673 961

adres mailowy: [agnieszka.dulian@gmail.com](mailto:agnieszka.dulian@gmail.com)