

## Ważna informacja dla rodziców

Nietypowość sytuacji, w której się obecnie znajdujemy w związku z epidemią sprawia, że na różne sprawy w naszym życiu musimy popatrzeć z zupełnie innej perspektywy. Dla wielu wiąże się to z przeorganizowaniem priorytetów oraz często ze zmianą rytmu funkcjonowania dobowego. Niektóre role, które na co dzień pełniliśmy musimy zawiesić z racji ograniczeń. Inne natomiast pełniemy intensywniej. Stawiamy czoła wyzwaniom, na które nie byliśmy przygotowani. To w sposób naturalny wywołuje stres. Jest też całkiem naturalnym, że w staramy się sięgać myślami w przyszłość zastanawiając się „jak to będzie”. Niepewność zdarzeń dodatkowo przysparza nam trosk i lęku. Martwimy się o bliskich. Wszystko to sprawia, że na nasze głowy spada wiele trosk. Nie jest to sytuacja codzienna, więc dopiero uczymy się tego, jak się w niej odnajdować. Jednym z nas przychodzi to łatwiej i szybciej, inni potrzebują więcej czasu, a niekiedy również pomocy drugiej osoby. W naszej poradni możecie Państwo uzyskać taką pomoc. Klikając zakładkę „**Pomoc w sytuacjach kryzysowych**” uzyskacie Państwo kontakt do osoby, do której możecie się zwrócić z trapiącym Was problemem.

Marcin Kulpeksza – psycholog

Kontakt:

[Marcin.Kulpeksza@wroclawskaedukacja.pl](mailto:Marcin.Kulpeksza@wroclawskaedukacja.pl)

Lub: [pomoc.ppp1@wroclawskaedukacja.pl](mailto:pomoc.ppp1@wroclawskaedukacja.pl)