

W życiu czasami zdarza się, że dotyka nas kryzys. Może on dotyczyć różnych sfer naszego życia; codziennej egzystencji, wartości, uczuć. Wtedy może się okazać, że dotychczasowe metody postępowania, radzenia sobie nie wystarczają i trzeba szukać nowych rozwiązań. Trzeba wyjść poza dobrze znane schematy. Pamiętajmy, że nowe może okazać się lepsze, łatwiejsze, skuteczniejsze. Nie bójmy się korzystać z innych, nowych rozwiązań.

W różnych sytuacjach kryzysowych bardzo ważne jest wsparcie innych ludzi, instytucji i warto z takiego wsparcia korzystać. Rozmowy „twarzą w twarz” można zastąpić dzięki zdobyciom współczesnej technologii, przynajmniej na jakiś czas, kontaktami on- line. Zachęcam wszystkich do rozmawiania o tym, co nas niepokoi, o wszystkich uczuciach, do wyrażania potrzeb i oczekiwań. Ważne jest, aby pozyskiwać rzetelne informacje na tematy nas dotyczące i interesujące, bo to buduje poczucie bezpieczeństwa. Zachęcam, aby dbać o zdrowy tryb życia; prawidłowe odżywianie, sen, odpoczynek. Rozwijajmy swoje pasje i zainteresowania. Dbajmy o siebie i swoich bliskich. W życiu człowieka ogromną rolę odgrywa pozytywne nastawienie. W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych ludzi stosujemy się do wdrożonych procedur i zasad funkcjonowania. Informuję, że codziennie odczytuję wiadomości w dzienniku elektronicznym, jestem do dyspozycji uczniów i ich rodziców. Wszystkim życzę zdrowia, spokoju, życzliwości i szczęścia!

Pozdrawiam Katarzyna Linchard, wasz pedagog szkolny