

Скъпи деца, родители и колеги,

Отново е време да сме смели и да се адаптираме към условията, в които живеем. От днес и малки и големи ученици не са в естествената си среда с връстници, а учебният процес е преместен въщи през екранния прозорец. Както за децата, така и за нас възрастните, тази форма на обучение е предизвикателство.

Трудностите, свързани с обучението в онлайн среда, а може би и доста допълнителни тревоги, допринасят за покачване нивата на тревожност у всички и пречат на нормалния ритъм на семеен живот, общуване, учене и игра.

В тази ситуация често можем да се чувстваме по-напрегнати, неразбрани, самотни или гневни. Ако останем твърде дълго с тези преживявания, това би повлияло негативно на психическото здраве, самооценката и отношенията ни с другите.

С грижа към учениците и семействата на 84 ОУ „Васил Левски“, при нужда бихме искали да Ви поканим на разговор или консултация с училищния психолог, с гарантирано спазване на конфиденциалност. Вярваме, че това би помогнало поне малко, за да се върне усещането за справяне и самоконтрол.

Можете да се свържете с Боряна Теодосиева на телефон 0896-060-731, да пишете на мейл [bshishkova@abv.bg](mailto:bshishkova@abv.bg), в Школо или във вайбър!

Пожелаваме Ви здраве и спокойствие!