

Informacje dla uczniów

Drodzy Uczniowie,

dla wielu z Was ostatni czas jest obfity w trudne doświadczenia i emocje – najpierw pandemia, a teraz wojna w Ukrainie. Pojawia się wiele emocji – strach, smutek, złość, poczucie bezsilności, lęk. W głowie pytania co będzie dalej i jaka rzeczywistość nas czeka. Jesteście zasypywani nie tylko informacjami, filmami i zdjęciami, ale również teoriami czy możliwymi scenariuszami, które często podsycają te emocje. Jest to zupełnie nowa sytuacja, dlatego warto być jeszcze bardziej uważnym – zarówno na samego siebie, jak i na kolegów i koleżanki.

Zwracajcie uwagę na źródła, z których czerpicie wiedzę o obecnych wydarzeniach. Na ile to możliwe – weryfikujcie je, a do tych, do których nie macie potwierdzonych źródeł podchodźcie z dużą dozą ostrożności. Ograniczcie media, które żywią się emocjami i je celowo podsycają dla zasięgów, a sięgajcie po takie, które przedstawiają fakty – bez osobistych opinii.

Jeśli będziecie mieli poczucie, że lęk czy smutek są zbyt silne i trudno jest Wam nad nimi zapanować – ograniczcie czytanie czy rozmowy na ten temat do niezbędnego na obecną chwilę minimum. Nie bójcie się powiedzieć rozmówcy, że nie macie obecnie przestrzeni na rozmowę dotyczącą wojny czy innych trudnych tematów. Dbajcie o swoje zdrowie psychiczne.

Jeśli zauważycie, że Wasi koledzy czy koleżanki są w złym stanie psychicznym, bardzo silnie emocjonalnie przeżywają ostatnie wydarzenia – również ograniczcie rozmowy na ten temat z daną osobą, nie przysyłajcie jej filmów czy zdjęć, które dodatkowo ten strach mogą podsycać.

Pamiętajcie proszę, że każdy z nas ma inną wrażliwość i może inaczej przeżywać tę samą sytuację. Różne sposoby radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami nie oznaczają, że ktoś przeżywa bardziej lub mniej – oznaczają tylko tyle, że ma inne narzędzia, które pomagają mu w odnalezieniu się w obecnej codzienności. Bądźcie dla siebie wyrozumiali, w miarę możliwości i sił osobistych bądźcie dla siebie wsparciem.

Jeśli czujecie, że dzieje się dla Was za dużo, że trudno Wam poradzić sobie z emocjami czy mierzyć samodzielnie z myślami, to nie bójcie się korzystać ze wsparcia bliskich, osób dorosłych czy specjalistów. Nie musicie być sami. Nie jest sztuką poradzić sobie samemu w kryzysie, prawdziwą sztuką jest umieć poprosić o pomoc, gdy czujecie, że jest taka konieczność.

Przypominam też o infoliniach wsparcia:

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 24h/7 (<https://116111.pl/>)

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 24h/7 (<https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>)

22 484 88 01 – Antydepresyjny Telefon Zaufania pon-pt g. 15.00-20.00 (<https://stopdepresji.pl/>)

22 484 88 04 – Telefon Zaufania Młodych pon-wt g. 11.00-20.00 (<https://stopdepresji.pl/>)

Można również napisać do specjalisty na stronie Życie warte jest rozmowy (<https://zwjr.pl/>)

Dodana: 7 marzec 2022 15:00 Zmodyfikowana: 7 marzec 2022 15:00