



## **Odpędź przygnębienie! Wsparcie dla uczniów, nauczycieli i rodziców**

2020-12-06

**Epidemia, lęk o najbliższych i niepewność jutra, brak osobistych kontaktów... - mocno obciążają naszą psychikę. Trudno zabrać się do pracy i nauki, gdy wszystko wokół, nawet wypoczynek, wydaje się mniej satysfakcjonujące. Dlatego krakowskie poradnie mówią „Nie daj się!” - i pod tym hasłem będą regularnie podpowiadać uczniom, rodzicom i nauczycielom, jak skutecznie walczyć z przygnębieniem.**

W czasie, gdy epidemia zmusza do zmiany życiowych decyzji, komplikuje to, co wcześniej wydawało się proste i przyjemne, pozbawia kontaktów z rówieśnikami, kolegami i przyjaciółmi - powinniśmy szczególnie zadbać o kondycję psychiczną, bo to ona pomaga nam znajdować pokłady motywacji do pracy, nauki, a nawet wypoczynku.

- Podczas nauki zdalnej trudne chwile przeżywają uczniowie, ich rodzice i nauczyciele. Od początku pandemii miasto stara się ich wspierać, organizując infrastrukturę, sprzęt i szkolenia. W tym samym czasie krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne wykonują ważną, nieocenioną pracę w zakresie wsparcia psychologicznego. Zachęcam do korzystania z ich oferty, w tym m.in. cyklicznych prezentacji różnych form i rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie w warunkach pracy zdalnej - mówi zastępca prezydenta Krakowa ds. edukacji, sportu i turystyki Anna Korfel-Jasińska.

Prezentacje przygotowane przez specjalistów z krakowskich poradni psychologiczno-pedagogicznych będzie można znaleźć na krakowskim Portalu Edukacyjnym. Każdej z nich towarzyszyć będzie filmik z ćwiczeniami opracowanymi z myślą o tych, którzy przy komputerze spędzają więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej. Już teraz zachęcamy do inspirowania się i dzielenia [pierwszą z nich](#).

Warto wiedzieć: krakowskie samorządowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne, rejonowe i specjalistyczne, służą pomocą środowisku edukacyjnemu miasta poprzez wsparcie, diagnozę, terapię, dostosowując formy swojej oferty do ograniczeń, jakie w danej chwili niesie pandemia.