

Bezpłatny ebook

Jak wspierać siebie i dzieci w obliczu wojny w Ukrainie?

wskazówki dla nauczycieli przedszkolnych



BLISKO
NAUCZYCIELA

Drodzy,

wojna w Ukrainie dotyka każdego z nas.

Nasi sąsiedzi z za wschodniej granicy i Ukraińcy mieszkający w Polsce potrzebują naszego wsparcia.

Możemy go udzielić na wiele sposobów
i tysiące osób już to robi.

My nie znamy się na polityce ani na strategiach wojennych, ale od lat towarzyszymy dzieciom, rodzicom i nauczycielom.

Dlatego zgromadziłyśmy w tym ebooku najważniejsze informacje na temat tego, jak będąc nauczycielem wspierać siebie i dzieci w obliczu tego, co się dzieje w Ukrainie.

Was prosimy o dwie rzeczy - poślijcie ten ebook do znajomych nauczycieli, dla których mógłby być pomocą i inspiracją w tym trudnym czasie.

I na tyle na ile jest to możliwe, bądźmy dla siebie wsparciem w tym czasie, nie dokładajmy sobie napięcia w postaci wzajemnych ocen i krytyki.

*dbajmy o siebie nawzajem,
zespół Blisko Nauczyciela*

Spis treści

Jak wesprzeć siebie i innych nauczycieli?

str 4 - 14

Jak wesprzeć dzieci
w obliczu wojny w Ukrainie?

str 15 - 27

Polecane miejsca w sieci

str 28 - 30

Na zakończenie

str 31

Jak wesprzeć siebie
i innych nauczycieli?

Wszystko, co teraz czujemy, jest ok

W obliczu tak trudnych wydarzeń, jakim jest wojna w Ukrainie, mogą pojawiać się w nas najprzeróżniejsze emocje.

Od lęku, poprzez niedowierzenie, smutek, złość, na żalu i rozpaczę kończąc.

Możemy w jednym czasie odczuwać kilka różnych stanów emocjonalnych, możemy szybko przechodzić z jednych emocji w drugie.

Jednocześnie możemy czuć lęk i bezradność słysząc co się dzieje, wymieszaną z wdzięcznością, że nasi bliscy są bezpieczni i z radością, bo nasze dziecko właśnie wypowiedziało swoje pierwsze słowo.

Odczuwane teraz przez nas emocje, zwłaszcza te przyjemne, nie świadczą o tym, że jesteśmy złymi ludźmi, że coś jest z nami nie tak, skoro cieszymy się, że jesteśmy bezpieczni, kiedy za granicą toczy się wojna.

Te emocje świadczą o tym, że jesteśmy ludźmi,
że żyjemy i czujemy.

Ostatnią rzeczą, której teraz potrzebujemy jest
ocenie siebie lub innych za to, że czują
niewłaściwe emocje.

Bycie w świadomym kontakcie z emocjami jest
podstawą do tego, by sobie z nimi poradzić
i by potem móc być wsparciem dla innych.

Dlatego nie wstydzmy się tego, że czujemy,
jakakolwiek, by to nie była emocja.

Jeśli Wam to pomaga, to nazywajcie to, co się
z Wami dzieje, mówcie to na głos do siebie
lub powiedźcie o tym komuś, do kogo macie
zaufanie, że Was z tym usłyszy.

Nie wstydzcie się sięgać po profesjonalne
wsparcie, jeśli doświadczacie ataków paniki lub
natłoku emocji, które uniemożliwiają Wam,
cokolwiek to dla Was znaczy, normalne
funkcjonowanie.

Jednocześnie okresowe stany odcięcia się od własnych emocji, odrętwienia emocjonalnego czy korzystanie z innych mechanizmów obronnych, jest także jedną ze strategii, która chroni nas i nasze zasoby, pozwala nam się zregenerować i odzyskać dostęp do energii.

To w porządku jeśli potrzebujecie na jakiś czas zająć myśli i ciało czymś, co nie ma związku z obecną sytuacją - jeśli potrzebujecie wyłączcie telefon, radio, telewizor, pograjcie z dziećmi w warcaby, pójdźcie na spacer, weźcie dzień wolnego, upieczcie ciasto czy połóżcie się spać.

Moment takiego odcięcia może pomóc Wam z powrotem odzyskać siłę i pomysły na sensowne zaangażowanie się w pomoc. Nie z miejsca paniki i odreagowywania, tylko z miejsca świadomego sprawdzania na co macie zasoby.

Niezależnie od podejmowanych przez nas działań na rzecz zatroszczenia się o nasz stan emocjonalny, napięcie o różnym nasileniu i uczucie dyskomfortu mogą nam dalej towarzyszyć.

I to też jest w porządku, nie chodzi o to, aby szukać na siłę sposobów, by to napięcie czy dyskomfort całkowicie wyeliminować i dopiero wtedy angażować się w pomoc.

To naturalne odczuwać napięcie i dyskomfort w obecnej sytuacji. Chodzi tylko o to, by pomóc sobie na tyle, by to napięcie i dyskomfort nie przejęło nad nami panowania, bo wtedy nie pomożemy ani sobie ani nikomu innemu. Pisząc obrazowo, chodzi o stan, w którym to napięcie i dyskomfort towarzyszą nam jak muzyka, która cicho gra w tle.

A w momencie, kiedy ta muzyka przybiera na sile, warto zatrzymać się i poszukać dla siebie strategii na obniżenie napięcia.

Kilka wskazówek dotyczących samoregulacji i koregulacji* znajdziecie na kolejnych stronach.

*koregulacja- regulowanie własnego napięcia emocjonalnego poprzez obecność i wsparcie innych osób

Zaopiekujcie się swoim napięciem, by móc wspierać dzieci

Sytuacja, której teraz wszyscy doświadczamy, generuje w wielu z nas ogromne napięcie emocjonalne, które przekłada się na to, w jaki sposób myślimy, działamy, jakie decyzje podejmujemy.

Każdy z nas może to napięcie odczuwać na swój własny sposób, choć często przybiera ono następujące formy:

natłok myśli

niepokój

pobudzenie lub spowolnienie ruchów

chaotyczne ruchy

drętwienie ciała

zaciskanie szczęk

wyłamywanie palców

obgryzanie paznokci

ból brzucha, głowy

suchość w gardle

spoczone lub zimne ręce i stopy

płytki, urywany oddech
ucisk w klatce piersiowej
niemożność wysłownienia się
niemożność skupienia się
zaniki pamięci krótkotrwałej
brak apetytu lub objadanie się
biegunka, wymioty, wysypki
wybuchy niekontrolowanej złości
płacz "bez powodu"
bezsensowność lub nadmierna sensowność
omdlenia

Sprawdzajcie, bo to Wy znacie siebie najlepiej,
w jaki sposób napięcie emocjonalne, objawia się
w Waszym ciele i zachowaniu.

Te obserwacje pomogą Wam lepszym dopasowaniu
do Waszych potrzeb, strategii na wyregulowanie
napięcia emocjonalnego.

Tak samo jak napięcie może przybierać wiele
postaci, tak samo istnieje wiele strategii, dzięki
którym możemy sobie pomóc w zmniejszeniu
poziomu tego napięcia.

Na kolejnej stronie znajdziecie kilka inspiracji.

Pamiętajcie, że każdy z nas jest inny
i to zupełnie naturalne, że nie ze wszystkich
wskazówek będziecie mieli ochotę
czy możliwość skorzystać.

Strategie regulacyjne na obniżenie napięcia emocjonalnego:

spokojne, miarowe oddychanie
(wydech dłuższy niż wdech, np. licz do 4 wdychając powietrze i do 7 wydechając je, powtórz ten cykl tyle razy, ile potrzebujesz)

przytulenie się do bliskiej osoby, objęcie się ramionami

dowolna forma ruchu, która przynosi ukojenie
(nieważne czy jest to zmywanie naczyń, joga czy skakanie w miejscu)

empatyczna rozmowa z kimś do kogo mamy zaufanie, że nas usłyszy, a nie oceni

kontakt z naturą (spacer, zabawa z psem, danie sobie chwili na popatrzenie w niebo)

śmiech (on nie jest niestosowny, on nie jest przeciwko komuś, on też jest strategią regulacyjną)

krzyk, mruczenie, śpiew

płacz (pamiętajcie, że płacz jest radzeniem sobie, a nie słabością)

podjęcie aktywności, która ma jasno określony początek i koniec, nie zajmuje wiele czasu, a pozwala odzyskać kontakt ze sprawczością (np. upieczenie ciasta, umycie jednego okna, odpisanie na maila, napisanie smsa do znajomych z Ukrainy, wpłacenie pieniędzy na zbiórkę, przygotowanie paczki na granicę)

pisanie lub jakakolwiek inna aktywność artystyczna, która pomoże nam dać upust temu, co czujemy

modlitwa, medytacja

sen

mówienie do siebie wspierających słów, zdań (takich jakie powiedzielibyśmy do dziecka lub najbliższego przyjaciela)

Sprawdzajcie, które z tych strategii na tu i teraz mogą przynieść Wam ukojenie i choć odrobinę obniżyć zgromadzone napięcie emocjonalne.

Wsparcie możemy okazać na wiele sposobów

Okazując wsparcie, niezależnie od formy jaką ono przybierze, warto byśmy pamiętali o trzech kwestiach.

Po pierwsze, sprawdzajmy na jakiego rodzaju działanie w danym momencie mamy zasoby, bo nikomu nie pomożemy, jeśli sami będziemy bez sił.

Po drugie, każde, nawet najmniejsze działanie ma sens i można pomagać na wiele sposobów.

To nie czas i miejsce na licytowanie się, kto jest bardziej pomocny.

I po trzecie, pamiętajmy, że powstrzymywanie się od krytyki, siania dezinformacji, oceniania decyzji i działań innych, też jest wsparciem.

Jeśli szukacie inspiracji, by ukierunkować swoją chęć wsparcia na konkretne działanie, to na kolejnych stronach (i w części poświęconej wsparciu dzieci) znajdziesz kilka wskazówek.

Jak możemy okazać wsparcie:

Jeśli macie w swoim zespole nauczycieli pochodzenia ukraińskiego, to pytajcie wprost czego im potrzeba, dajcie im znać, że jesteście z nimi myślami (napiszcie sms, zmieńcie nakładkę na zdjęciu profilowym) i macie gotowość ich wesprzeć na miarę swoich możliwości.

Możecie zaproponować popilnowanie ich dzieci, żeby mogli pojechać po bliskich na granicę, wziąć na siebie części ich obowiązków w pracy, ugotować i zawieźć im obiad, kiedy czekają na wieści od swoich bliskich czy po prostu przytulić, pomilczeć razem i dać się wypłakać.

Jeśli jesteście dyrektorami lub właścicielami przedszkoli, w których pracują nauczyciele z Ukrainy sprawdźcie czy potrzebują przychodzić do pracy, bo to im pozwala zająć myśli czy niepokój sprawia, że nie są w stanie pracować i potrzebują być w domu z bliskimi.

Formą wsparcia jest zorganizowanie zbiórki najpotrzebniejszych rzeczy dla osób z Ukrainy, jak i zapewnienie opieki psychologicznej dla nauczycieli z Ukrainy czy rodziców i dzieci z Ukrainy, które uczęszczają do przedszkola.

Jak wesprzeć dzieci
w obliczu wojny w Ukrainie?

Zróbcie miejsce na niepokój dzieci

W naturalnym odruchu chcemy chronić dzieci przed okrucieństwami związanymi z wojną.

Nie zapominajmy jednak, że dzieci są baczniymi obserwatorami otaczającej je rzeczywistości i wiele potrafią wyczytać z reakcji otaczających ich dorosłych. I to niezależnie od tego, jak bardzo ci dorośli próbują ukrywać przed nimi, co się dzieje.

Im bardziej próbujemy zamaskować nasze napięcie, tym większy niepokój okazują dzieci.

Dlatego też w pierwszej części poświęciłyśmy miejsce na kwestie związane z regulacją naszego, nauczycielskiego napięcia.

Zrobiłyśmy to właśnie po to, byśmy byli w stanie wspierać dzieci, towarzyszyć ich niepokojom zamiast dokładać im ciężaru w postaci naszego niezaopiekowanego lęku.

Choć w pierwszym odruchu wydawać, by się mogło, że odwracanie uwagi dzieci, kiedy pytają o wojnę, bagatelizowanie ich niepokoju czy usilne zapewnianie dzieci, że nie grozi im żadne niebezpieczeństwo, jest strategią, która je uspokoi, to jest wręcz odwrotnie.

Takie działania tylko wzmagają dziecięce lęki.

I oczywiście nie chodzi o przytłaczanie dzieci informacjami dotyczącymi wojny, oglądanie razem z nimi zdjęć i transmisji w internecie czy tłumaczenie zawikości politycznych.

Takie działania, tak samo jak unikanie czy bagatelizowanie tematu, odbierają dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Chodzi o to, aby zrobić miejsce na dziecięcy niepokój, nazwać go, dać dzieciom znać, że to w porządku, że czują to, co czują.

Odpowiadając na pytania zadawane przez dzieci, mamy mówić prawdę, ale dostosowaną formą i językiem do wieku dziecka i dopasowaną do tego, o co konkretnie ono pyta, bez zalewania potokiem informacji.

Warto zapytać dzieci czego im konkretnie potrzeba, co by pomogło poczuć im się bezpiecznie i zapewnić, że to rolą dorosłych jest znalezienie takich rozwiązań, by dzieci mogły być bezpieczne.

Poniżej zamieszczamy kilka przykładowych komunikatów do zainspirowania się podczas rozmów z dziećmi:

"Słyszę, że Cię to zmartwiło. Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?"

"Wiesz co, nie znam odpowiedzi na to pytanie, ale wiem, że osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo na świecie, cały czas szukają rozwiązania"

"A dlaczego pytasz? Co chciałbyś/chciałabyś konkretnie wiedzieć?"

"Opowiesz mi coś więcej o tym, co Cię przestraszyło?"

"To w porządku, że nie chcesz o tym rozmawiać."

"Możesz płakać, jeśli Ci to pomaga.
Jestem tu z Tobą"

"Widzę, że Cię przestraszyła ta informacja.
Czy chcesz się do mnie przytulić?"

"Chcesz wiedzieć ile konkretnie kilometrów jest
od nas do granicy z Ukrainą? Możemy to sprawdzić
na mapie, co Ty na to?"

Chcesz usłyszeć, co możemy zrobić w przedszkolu,
żeby pomóc dzieciom w Ukrainie?"

Co by Ci teraz pomogło poczuć się bezpiecznie?
Czy możemy razem coś zrobić?

Chcesz namalować ukraińską flagę?
Dobrze, pokażę Ci jak ona wygląda.

Do tego kartonu będziemy wkładać rzeczy dla osób
z Ukrainy, które teraz potrzebują naszej pomocy.
Chcecie coś napisać lub narysować na tym
kartonie?

Pamiętajmy, że rozmowa z dziećmi nie jest jedyną
strategią na udzielenie im wsparcia, a na kolejnych
stronach znajdziecie więcej strategii na obniżenie
poziomu dziecięcego napięcia.

Pomóżcie dzieciom się wyregulować

nie samą rozmową, tłumaczeniem, pogadankami i nazywaniem emocji, jesteśmy w stanie wesprzeć dzieci doświadczające stresu w związku z obecną sytuacją.

Pamiętajmy, że skuteczne strategie obniżania dziecięcego napięcia, zwłaszcza kiedy mówimy o dzieciach w wieku przedszkolnym, powinny zawierać w sobie elementy:

aktywności, ruchu
wysiłku
kontaktu fizycznego, bliskości
kontaktu z naturą
kreatywności, aktu twórczego
zabawy i śmiechu

Dlatego sięgajcie po wszelkiego rodzaju masażyki, siłowanki, wspólne wygłupy, zabawy na świeżym powietrzu, przytulanie się, zabawy z wodą czy aktywności plastyczne i sensoryczne

Kilka minut spędzonym na wspólnym śmiechu, czytaniu książki czy bieganiu po podwórku może rozładować zgromadzone napięcie i to dużo skuteczniej niż rozmowa.

Czasem wystarczy uśmiechnąć się witając dziecko, położyć mu rękę na ramieniu czy wziąć na chwilę na kolana, by dać znać, że jesteśmy obok, gotowi je wspierać.

Oczywiście, że niektóre dzieci doświadczające napięcia, nie będą chciały wchodzić z nami w bliski kontakt fizyczny.

Warto to uszanować, dać znać, że jesteśmy obok gdyby potrzebowały, zapytać, czego im teraz potrzeba - czy chwili ciszy i spokoju, pobycia samemu czy może czegoś innego.

Mogą być również takie dzieci, które tego kontaktu będą potrzebowały bardzo dużo i za pomocą intensywnych doznań, będą regulowały swoje napięcie.

Sprawdzajcie w jaki sposób możecie zaaranżować przestrzeń sali przedszkolnej lub podwórka, by umożliwić im choć częściowe rozładowanie napięcia.

Poza strategiami, które możemy wdrożyć jako dorośli, warto pamiętać, że dzieci same z siebie będą stosować różnego rodzaju strategie regulacyjne, takie jak:

obgryzanie paznokci
ssanie kciuka
kręcenie włosów na palce
strzelanie palcami
drapanie się
szczypanie
plucie
popychanie innych dzieci
krzyczenie, piszczenie
zaciskanie szczęk
bujanie, kołysanie
śpiewanie, buczenie
sen, drzemki w ciągu dnia
wkładanie do ust różnych przedmiotów
spinanie różnych partii mięśni
chodzenie na palcach
wstrzymywanie oddechu
uciekanie wzrokiem
wzdychanie, ziewanie
śmiech
częsta zmiana pozycji

Nie wszystkie z tych strategii regulacyjnych stosowanych przez dzieci muszą się nam podobać. Wiele z nich może dla nas zwyczajnie uciążliwych, jednak zachęcamy Was do spojrzenia na takie zachowania z nieco szerszej perspektywy.

Czy jest możliwe byście zaufali, że dziecko, które zachowuje się w trudny dla Was sposób, na tu i teraz stosuje dostępne sobie rozwiązania i nie robi tego przeciwko Wam, tylko po to, by wesprzeć siebie?

Czy przychodzi Wam do głowy jak możecie zadbać o to dziecko i potrzeby pozostałych dzieci czy swoje własne, w inny sposób niż tylko zabraniając dziecku zachowywania się w ten konkretny sposób?

Czy jeśli te zachowania nie zagrażają bezpieczeństwu tego dziecka i pozostałych dzieci, a Wy nie macie jeszcze pomysłu na wsparcie dziecka w inny sposób lub dziecko nie jest w stanie przyjąć od Was innej strategii, to na ile możecie umożliwić dziecku dbanie o siebie w taki sposób, jaki tu i teraz stosuje?

Obserwujcie dzieci i reagujcie na bieżąco na ich potrzeby

Chcąc wesprzeć dzieci w regulowaniu napięcia związanego z obecną sytuacją, warto odpowiadać na ich realne potrzeby.

Pisząc realne potrzeby, mamy na myśli takie, które obserwujecie na podstawie konkretnych zachowań dzieci.

Nie stosujcie rozwiązań "na wszelki wypadek", "takich samych dla wszystkich", "bo jak teraz nie zareagujemy, to potem będzie problem".

Nie opowiadajcie o wojnie, jeśli dzieci o nią nie pytają, nie organizujcie zbiorowych pogadanek dla wszystkich dzieci, jeśli widzicie, że pyta o nią dwoje dzieci.

Na tyle, na ile jest to możliwe, opiekujcie konkretne dzieci z konkretnymi potrzebami, indywidualnie, nie zbiorowo.

Jednocześnie, jeśli obserwujecie, że dzieci są w napięciu, że potrzebują rozmów, że koją je zabawy na świeżym powietrzu i wszelkie aktywności angażujące ciało, to nie bójcie się pójść za tym.

Spędźcie z dziećmi dzień na podwórku, idźcie do lasu, na plac zabaw czy bawcie się z nimi na dywanie, tyle ile im potrzeba.

Choć na kilka dnia odłóżcie na bok obawy, że jeśli teraz nie będą ćwiczyć pisania i czytania, to potem się tego nie nauczą lub wejdą Wam na głowę.

Rytm dnia jest ważny, bo daje poczucie bezpieczeństwa, ale ma on służyć potrzebom dzieci. Dlatego warto dostosowywać ten rytm do bieżącej sytuacji i sprawdzać, co posłuży regulacji dzieci, zamiast trzymać się go sztywno i realizować kolejne punkty z planu.

Pamiętajcie, że dzieci (dorośli zresztą też) nie uczą się w stresie, potrzebują wtedy wsparcia w regulacji, by wrócić do równowagi.

Odpuszczenie niektórych (zwłaszcza tych, które zamiast odejmować, dodają napięcie) wymagań i oczekiwań względem dzieci, też jest formą wsparcia.

Współpracujcie z rodzicami

Współpraca z rodzicami jest ogromnym zasobem, kiedy chcemy wspierać dzieci (nie tylko w obliczu obecnej sytuacji).

Sz szczególnie teraz zadbajmy o przepływ informacji pomiędzy nami a rodzicami.

Informujmy rodziców o tym, jak funkcjonują dzieci w ciągu dnia, co im pomaga rozładować napięcie, z jakimi pytaniami do nas przychodzą, co je martwi- tak, by rodzice mieli więcej jasności z czego mogą wynikać niektóre zachowania dzieci i jak jeszcze mogą wspierać dzieci w domu.

Pytajcie rodziców, kiedy przyprowadzają dzieci do przedszkola:

jak im minął poranek

czy jest coś, co chcą Wam przekazać o dziecku i jego potrzebach

czy na coś konkretnego macie zwrócić uwagę

czy oni sami czegoś od Was potrzebują

lub po prostu popatrzcie im przez chwilę
w oczy, uśmiechnijcie się i życzcie spokojnego
dnia

Jeśli macie otwartość i możliwości, a rodzice zgłaszają takie potrzeby, warto zorganizować spotkanie, gdzie będzie można porozmawiać o tym jak Wy wspieracie dzieci i posłuchać obaw, wątpliwości, potrzeb rodziców.

Jeśli z różnych przyczyn kontakt z rodzicami przy przyprowadzaniu lub odbieraniu dzieci, jest utrudniony i nie macie zasobów na organizowanie spotkań grupowych czy indywidualnych, pamiętajcie, żeby dbać o komunikację z rodzicami, choćby za pomocą maili czy kontaktu na grupie fejsbukowej. Czasem kilka zdjęć wstawionych na grupę lub kilka słów o tym, co dziś robiliście w ciągu dnia, daje rodzicom poczucie bezpieczeństwa (nie wszystkie dzieci chcą rozmawiać o tym, co się działo w przedszkolu) i bycia w kontakcie z Wami.

Polecane miejsca w sieci

*Tutaj też znajdziesz inspirację
i wsparcie*

Poniżej zamieszczamy kilka miejsc w sieci, gdzie znajdziecie wsparcie i inspirację, zarówno dla siebie, jak i pomysły i strategie na to, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie:

Być Blżej Anita Janeczek Romanowska
(blog, profil na IG i FB)

Mataja Alicja Kost
(blog, profil na IG i FB)

Jagoda Sikora- spokój i uważność na rozwój
dziecka (profil na FB i IG)

Edukowisko Joanna Kalembka
(blog, profil na IG i FB)

Mama Seksuolog Karolina Piotrowska
(blog, profil na IG i FB)

Psychologia dzieci Natalia Supeł
(profil na IG)

Dylematki Agnieszka Stażka- Gawrysiak
(Blog, profil na IG i FB)

Magdalena Boćko-Mysiorska
(profil na FB i IG)

Przemek Staroń
(profil na FB i IG
plus profil Szkoła bohaterek i bohaterów)

Tomasz Tokarz
(profil na FB)

Joanna Chmura Sztuka Możliwości
(profil na IG i FB)

Joanna Gutral
(profil na IG)

Łukasz Bok
(profil na IG - tu otrzymacie rzetelnie
sprawdzone informacje na temat tego, co się
dzieje w związku z wojną w Ukrainie)

na koniec nasze profile- Blisko Nauczyciela
i Przystanek Relacja Katarzyna Kalinowska
- tu też czeka na Was wsparcie

Na zakończenie

Pamiętajcie, by dbać o siebie w tym wymagającym dla wszystkich czasie.

Nasza energia, uważność, empatia i otwarte dla dzieci ramiona są potrzebne nie tylko dziś, kiedy jest tak bardzo trudno i wszyscy działamy pod ogromną presją.

Potrzebujemy dbać o siebie, by mieć z czego dawać wsparcie dzieciom i ich rodzicom.

To nie jest egoizm, to wyraz naszej odpowiedzialności i troski o innych ludzi.

I pamiętajcie, że każdy, najmniejszy nawet gest okazanego przez Was wsparcia ma znaczenie.

*jesteśmy w tym razem
zespół Blisko Nauczyciela*