Szanowni Państwo,

Sytuacja, w której się znaleźliśmy jest szczególna. Dzieci mogą mocno odczuć czas, w którym pozostają w domu, nie kontaktują się osobiście z rówieśnikami, a ich rodzice gromadzą zapasy, są zaniepokojeni i śledzą wiadomości o rozwoju pandemii. Informacje, które otrzymujemy z mediów nie są optymistyczne. Dzieci są bardzo wrażliwe na to, co dzieje się z rodzicami, wczuwają się w ich nastrój, często przejmują go nieświadomie. Z uwagi na trudną sytuację, obarczoną podwyższonym poziomem stresu, możemy obserwować u dzieci różne objawy napięcia - płacz, problemy z zasypianiem, koszmary, nadaktywność, obawy przed byciem samemu.

Co możesz zrobić, żeby pomóc swoim dzieciom w tym trudnym czasie:

1. Stworzyć plan codziennych aktywności. Rutyna i przewidywalność zdarzeń pozwoli dzieciom poczuć się bezpiecznie. Warto pamiętać o regularnych porach posiłków, snu, ustaleniu godzin odrabiana zadań, wspólnego grania w gry planszowe, oglądania telewizji.
2. Porozmawiać z dzieckiem nt. koronawirusa, pamiętając, aby dostosować język i treść przekazu do wieku dziecka. Wytłumaczyć dziecku, dlaczego tak ważne jest wdrożenie i przestrzeganie środków bezpieczeństwa (mycie rąk, pozostanie w domach). Pamiętać oby w rozmowie opierać się tylko na sprawdzonych informacjach np. ze stron:

https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Podczas rozmowy z młodszym dzieckiem nt koronawirusa, zachęcamy do korzystania z bajki, którą znajdziecie Państwo pod linkiem (https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf).

3. Zadbać o to, aby treści niektórych informacji medialnych i przekazów dorosłych z naszego otoczenia, często mocno udramatyzowanych i niesprawdzonych, nie docierały do naszych pociech.
4. Być przygotowanym na to, by wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.
5. Pamiętać, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.
6. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą wolały bawić się, oglądać filmy, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

7. I ostatnie, najważniejsze – rodzicu zadbaj o siebie, swój spokój i dobry nastrój. Jeżeli odczuwasz lęk, postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w infografice, a jeśli to nie działa, poszukaj pomocy online lub telefonicznie.

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii...

To, że się boimy jest naturalne. Warto jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- Podejdź zadaniowo do problemu. To da Ci poczucie kontroli.
- Myśl tylko o tym, na co masz wpływ.
- Nie zamartwiaj się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- Odświeżaj strony z informacjami nie częściej niż dwa razy dziennie
- Sprawdzaj tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji.
- Nie angażuj się w rozmowy nakręcające niepokój.
- Poszukuj pozytywnych statystyk i informacji.
- Oddychaj powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech).
- Zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo one wpływają na to jak się czujesz.
- Wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie)
- Głupawka i śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie.
- Rozmawiaj z bliskimi na różne tematy, dzwoń do znajomych.

CENTRUM PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ
www.cppb.pl

Zachęcamy do kontaktu z naszym zespołem pomocy psychologiczno – pedagogicznej za pośrednictwem Librusa. Wszelkie pytania i wątpliwości związane z samopoczuciem dzieci, ale też i Państwa można kierować do Marioli Rytel, Renaty Głuszkowskiej, Anety Miszewskiej, Martyny Kubali.

Jeżeli woleliby Państwo skorzystać z pomocy poza szkołą o numerze telefonu zaufania dla rodziców i nauczycieli 800-100-100 (prowadzonym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, www.800100100.pl.) lub Centrum Wsparcia Fundacji Itaka 800 70 2222.

Do kontaktu z zespołem psychologiczno - pedagogicznym za pośrednictwem Librusa zachęcamy również wszystkich uczniów.