

Szanowni Państwo! Rodzice! Opiekunowie!

Trudna sytuacja, która spotkała nas wszystkich, szczególnie mocno odbija się na dzieciach. Wywołuje u nich lęki, niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa. To może skutkować różnymi zachowaniami dzieci. Choć każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto kilka wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

1. Bądźcie spokojni. Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Zapewnijcie swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.
2. Trzymajcie się rutyny. Dziecko potrzebuje rutyny. Należy wyznaczyć przedziały czasowe, w których dziecko będzie wykonywało dane czynności. Najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę.
3. Pozwólcie dziecku odczuwać emocje. Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. My, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla małego dziecka nastolatka to poważne problemy. Wspierajcie i okażcie zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli macie wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.
4. Sprawdźcie, jakie informacje o koronawirusie docierają do Waszych dzieci. W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdźcie, co usłyszało Wasze dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Was - może dojść do nieporozumienia. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znacie odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.
5. Stwórzcie okazje do wspólnego spędzania czasu. W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie (np. grze w gry planszowe, układaniu puzzli) lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku dajcie trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony.
6. Kontrolujcie swoje zachowanie. To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszemu.
7. Zadbajcie o higienę snu. Ważna jest liczba godzin i warunki snu dziecka.

8. Nie zapominajcie o sobie. Ważne aby nie zapominać o strefie relaksu dla siebie. Wyznaczcie ramy czasowe wyłącznie dla siebie przeznaczone na ulubione czynności (czytanie, słuchanie muzyki, słuchanie nagrań śpiewu ptaków, szumu wody...)

Na stronie naszej szkoły będziemy umieszczać propozycje aktywności dzieci i pomysły konkretnych zajęć, które mogą Państwo wykorzystać na co dzień z dziećmi w domu lub na oddziale szpitalnym. Zadania przygotowują nauczyciele z doświadczeniem pracy z dziećmi przewlekle chorymi, wychowawcy szkoły przyszpitalnej.

A teraz kilka pomysłów na wspólne radzenie sobie ze stresem:

- **Aktywności sensoryczne. Na przykład ugniatanie. Może do tego posłużyć miętka piłeczka, plastelina, balon napelniony mąką, itp.**
- **Robienie czegoś kreatywnego. Spróbuj rysować, malować lub jeśli znasz nuty, zagraj na jakimś instrumencie. Pokaż dziecku, że taka droga pozbywania się stresu też istnieje.**
- **Szukanie pomocy. Nie bój się prosić o pomoc. Każdy ma słabsze chwile. Psycholog, pedagog szkolny.**

kontakt: i.cieślik@sp9.edu.gdansk.pl

Każda emocja jest potrzebna w życiu! Możemy ją również przelać na kartkę papieru. Jak? Obejrzyjcie film „Rysujemy EMOCJE” z Agatą Jakuszką

<https://www.youtube.com/watch?v=ek-3zHOxrPk&feature=youtu.be>

kontakt: a.napiorkowska@sp9.edu.gdansk.pl