

Szanowni Rodzice!

Czas panowania koronawirusa, to trudny czas dla nas wszystkich. Jest dla nas sytuacją niecodzienną. Wywołuje lęk w nas samych, a przede wszystkim w naszych dzieciach. Przed nami -rodzicami pojawiają się różne pytania, np. w jaki sposób rozmawiać z dziećmi na temat koronawirusa i sytuacji z tym związanej. Przede wszystkim nie powinniśmy przekazywać dzieciom swojej paniki, bo dzieci są bardzo podatne na wyłapywanie naszych emocji. Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Przekazujemy im sposoby na zachowanie higieny, wytłumaczmy, dlaczego mamy taką sytuację. Ważne jest też, by dać naszym pociechom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa. W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć dla swoich dzieci, nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny w domu. Przymusowy czas kwarantanny domowej wykorzystajmy na pogłębienie relacji z dzieckiem. Polecam wspólne gotowanie obiadu, pieczenie ciasteczek, chleba, pizzy. Zabawa w kalambury, robienie eksperymentów czy przygotowanie seansu filmowo-bajkowego. Dziecko może także samodzielnie zrobić prezenty dla bliskich, napisać list, malować, czytać książki.

My, rodzice możemy podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią. W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój. Warto też zadbać o siebie i swoje ciało – ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się. Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność. Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres związany z obecną sytuacją

Serdecznie pozdrawiam Weronika Orzechowska

Adres email do kontaktu z pedagogiem szkolnym: wera78@poczta.fm