

Drodzy Rodzice!

Sytuacja epidemiczna sprawiła, że rządy wielu państw, w tym Polski, ograniczyły do minimum możliwość gromadzenia się dużej ilości osób w jednym miejscu. Zamknięto placówki edukacyjne, centra handlowe, kina, biblioteki, a w końcu granice – to nasza obecna codzienność. Zajęcia w szkołach i przedszkolach przybrały zupełnie nową, nieznaną dotąd formę – kształcenia na odległość. Zdaję sobie sprawę, iż dla wielu z Państwa obecne rozwiązania prawne mogą stanowić duże wyzwanie, a niepokój o siebie i swoich bliskich potęgować lęk i niechęć do pokonywania kolejnych trudności. Zachęcam jednak Państwa serdecznie do podejmowania prób, do wspierania swoich dzieci – a przede wszystkim zapewniania im poczucia bezpieczeństwa, bo jest to dla nich bardzo ważne. Dzieci nie wszystko jeszcze rozumieją, ale widzą i odczuwają zmiany, jakie ostatnio nastąpiły w ich codzienności.

Co robić zatem, aby nie udzielał im się strach?

Każdy człowiek jest inny. Ta zasada dotyczy również dzieci, które nie wszystko rozumieją, ale są świetnymi obserwatorami i są w stanie dostrzec wiele istotnych zmian jakie zaszły, w ich dotąd, schematycznej codzienności. Reagują silnymi emocjami, kiedy obserwują przestraszonych, nieradzących sobie z sytuacją dorosłych. Podstawowa zasada brzmi więc:

„Należy z dziećmi rozmawiać i na bieżąco mówić, co się dzieje. Jeśli my czujemy niepokój, to dziecko będzie to widziało i też będzie się niepokoić”

Nierozmawianie z dzieckiem, niedopowiadanie na pytania, udawanie, że się nic nie dzieje jest błędem, bo wtedy dziecko dostaje sprzeczne komunikaty: doświadcza zmian, których nie rozumie, obserwuje trudne do zrozumienia emocje, a nie ma wyjaśnienia, z czego to wynika i czemu to ma służyć. Dzieci przywiązane są do codziennych rytuałów i stałe punkty dnia dają im poczucie bezpieczeństwa. Dlatego tym ważniejsze jest, aby wytłumaczyć, dlaczego z dnia na dzień to się zmieniło. Dzieci powinny znać przyczynę pozostawania w domu, zakazu korzystania z placów zabaw, braku codziennych spacerów czy spotkań z przyjaciółmi. Pamiętajmy jednak, aby wśród komunikatów pojawiały się również te, które uspokajają:

- informacje o tym, że pozostanie w domu w dużym stopniu chroni nas przed zakażeniem,
- informacje o tym, że wyjątkowa dbałość higienę i używanie środków antywirusowych minimalizuje ryzyko zachorowania,
- informacje o tym, że olbrzymia część chorych wraca do zdrowia,
- zapewnijmy, że wiemy co robić jeżeli poczujemy się gorzej (zadzwonimy po pomoc i tę pomoc dostaniemy),
- młodsze dzieci powinny też mieć informacje o tym, co zrobić i kto się nimi zaopiekuje, jeżeli rodzice przez jakiś czas nie będą mogli sprawować nad nimi opieki – jest to istotne zwłaszcza wśród rodzin, w których codzienną opiekę sprawuje tylko jedno z rodziców).

Jeżeli dzielimy się z dzieckiem swoją wiedzą, która wynika ze świadomości, co robić, to ono naprawdę będzie spokojniejsze. Wytłumaczmy mu, co się dzieje i nie wybiegajmy w przyszłość dalej niż na najbliższe kilkanaście dni. Mówmy o tym, co wiemy – przez dwa tygodnie zostajemy w domu, ale zorganizujemy sobie ten czas w ciekawy sposób. Ważne, aby dziecko widziało, że mamy na ten czas pomysł. Warto zwrócić uwagę, że wszystko co mówimy dzieciom i co je uspokaja – wpływa też kojąco na nas. ***Jeżeli uspokajamy dzieci, to wspieramy samych siebie.***

Miejsce do nauki w domu

Ważne jest, aby w miarę możliwości zapewnić dziecku komfort i odpowiednie warunki. Dzieci mają swoje miejsce, przy którym odrabiają lekcje i to powinno być miejsce, przy którym będzie ono mogło uczyć się zdalnie. Sprawdźmy, czy jest dobrze oświetlone, poza światłem naturalnym zapewnijmy również lampkę na biurku. Ważne jest, aby w pokoju panowała optymalna temperatura – niedogrzone lub przegrzane i niewywietrzone pomieszczenie będzie obniżało koncentrację i wzmagало męczliwość. Wraz z dzieckiem posprzątaj biurko przed rozpoczęciem nauki – zadbaj, aby na biurku znajdowały się tylko

niezbędne przedmioty. Warunki mieszkaniowe każdej rodziny są inne, w miarę możliwości jednak spróbuj utrzymać w czasie nauki względną ciszę – telewizor i radio powinny być wyłączone, inne sprzęty domowe również (pralka, suszarka, zmywarka). Rodzicu, nie rozmawiaj w tym czasie przez telefon, to może dziecko rozpraszać i budzić ciekawość.

Organizacja czasu

Przygotuj wraz ze wszystkimi domownikami plan tygodniowy, którego wszyscy będą przestrzegać. To ułatwi naukę i wykonywanie innych obowiązków i czynności. Zaplanuj godzinę, o której wszyscy wstajecie, godziny posiłków, czas nauki on-line i czas nauki, pamiętaj o przerwach! W warunkach domowych dzieci również potrzebują przerwy, ważne jest jednak aby jej czas był z góry określony. Jeżeli jest to krótka przerwa, to jest chwila na zjedzenie drugiego śniadania, zdrowej przekąski, herbaty. Nie pozwalaj w tym czasie na gry on-line, kontakt z innymi poprzez komunikatory elektroniczne – dbaj, aby przerwa była również odpoczynkiem dla oczu.

Nie tylko dorośli są zmęczeni i przestraszeni tą sytuacją. Pamiętaj, że nasilenie irytacji, drażliwości, niechęci może się pojawić również u Twojego dziecka. Piękna pogoda, brak możliwości wychodzenia na dwór, odwołanie wszystkich dodatkowych zajęć, których nasze dziecko było uczestnikiem – to wszystko wyzwała złość, gniew, smutek, brak akceptacji. Jako rodzice, musimy dać sobie radę z tymi emocjami nie tylko u siebie, ale i u naszych dzieci. Rozmawiajmy, spędzajmy razem czas, pozwalajmy dzieciom na wybór aktywności i spróbujmy im w ich wyborach towarzyszyć ☺

I na koniec... **Drogi Rodzicu, nie zapominaj o sobie!** Zmęczona i sfrustrowana mama, czy nerwowy tata będą wzmagali poczucie strachu, niepewności i osamotnienia. Zadbaj o kilka minut dziennie tylko dla siebie. Wypij ulubioną kawę czy herbatę, zadzwoń do przyjaciół, poszukaj filmu instruktażowego z technikami relaksacyjnymi lub zrób cokolwiek co możesz – a co sprawia Ci przyjemność ☺

Anna Różańska – wraz z zespołem pracowników POWIATOWEGO ZESPOŁU PORADNI PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNYCH w Szamotułach

UWAGA!!

Pracownicy poradni w Szamotułach i we Wronkach są codziennie do Państwa dyspozycji. Udzielamy porad i konsultacji telefonicznie lub mailowo. Czekamy na kontakt z Wami – rozmowa w tym trudnym czasie jest wsparciem, którym służymy, jesteśmy, aby móc Was wysłuchać, pomóc, doradzić, wesprzeć.

PPP Szamotuły – tel. 664 064 138 mail: pppszamotuly@poczta.onet.pl

PPP Wronki – 67 254 03 53 mail: poradniapp-wronki@o2.pl