

Drodzy Rodzice,

Sytuacja w jakiej się znaleźliśmy jest trudna dla nas wszystkich, zarówno dla nas dorosłych jak i naszych dzieci. Praca z Państwa dziećmi i Państwem z którą od kilku lat jesteśmy związane sprawia, że w chwili obecnej chciałybyśmy również napisać do Państwa kilka słów wsparcia.

Obecnie wszyscy odczuwamy lęk, który jest naturalnym uczuciem pojawiającym się kiedy myślimy o zagrożeniu, o tym co może nas spotkać w danej sytuacji. Teraz wielu z nas myśli o tym czy mogę zachorować, czy jestem w grupie ryzyka, czy mogą zachorować moi rodzice, bliscy, o tym jak będzie wyglądała rzeczywistość po....Mamy wszyscy prawo czuć niepokój, lęk o swoje zdrowie, o swoją przyszłość. To normalna ludzka reakcja w sytuacji zagrożenia.

U niektórych osób dorosłych, jak i dzieci mogą pojawiać się silne objawy lękowe, które często charakteryzują się trudnościami z jedzeniem, brakiem apetytu, zaburzeniami snu, uczuciem kołatania serca, napięciem mięśni, trudnościami w koncentracji uwagi, przerastającym nas negatywistycznym myśleniem

Dlatego też, aby było nam wszystkim łatwiej przetrwać ten trudny dla nas czas, warto jest wykorzystać kilka prostych a zarazem ważnych dla nas rzeczy (nie rady ale propozycji 😊):

- 1) Chodząc do pracy czy wykonując codzienne obowiązki nie mamy czasu myśleć. Dlatego teraz jeżeli jesteśmy przez dłuższy czas w domu powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które „zajmą nam głowę”, rozluźniają nas czy sprawiają nam przyjemność, a przede wszystkim prze kierunkują naszą uwagę. Może to być posprzątanie mieszkania, zrobienie porządków w szafach, rozwijanie swoich i swoich dzieci zainteresowań np. kulinarnych, czytelniczych, sportowych, muzycznych czy filmowych. Postarajmy się spędzić trochę czasu ze swoimi dziećmi, porozmawiajmy z nimi, pograjmy w gry planszowe. Pomimo poważnej sytuacji w jakiej się znaleźliśmy, cieszymy się z czasu spędzonego razem. Pamiętajmy, że to my możemy mieć wpływ na nasze samopoczucie i samopoczucie naszych dzieci. Jeżeli miło spędzimy czas to też lepiej się pocujemy.
- 2) Ważne jest również abyśmy robili sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać w nas niepokój. Możemy wyznaczyć sobie

limit oglądanych przez nas programów np. 2 razy dziennie oglądam serwis informacyjny czy czytam zalecenia GIS lub innych instytucji. Skupmy się na sprawdzonych i wiarygodnych źródłach a nie na „niasach” które nie do końca mogą być prawdziwe a nas zdenerwują.

- 3) Dajmy sobie i swoim dzieciom prawo i możliwość do przeżywania trudnych emocji. Rozmawiajmy o tym, co czujemy, czego się boimy z naszymi bliskimi. Nie mówmy dzieciom, że „nic się nie dzieje”, bo dzieci doskonale odczytują nasze emocje i wiedzą kiedy coś jest nie tak. Dlatego też rozmawiajmy z naszymi dziećmi, przekazujmy krótkie, sprawdzone i rzetelne informacje na temat koronawirusa, ale starajmy się zaoszczędzić im dramatycznych informacji np. o ilościach zgonów. Na ile możemy bądźmy podczas tych rozmów spokojni a jeżeli nie jesteśmy teraz gotowi rozmawiać to odłóżmy ją na później, tylko pamiętajmy że musimy do niej wrócić. Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Obserwujmy nasze dzieci, nie tylko pod kątem choroby ciała, ale i duszy.
- 4) Jakiś czas temu kiedy rozmawialiśmy z dziećmi, na temat autorytetu. Państwa dzieci zgodnie stwierdziły, że największym dla nich autorytetem są Państwo rodzice, dziadkowie. Mamy mądre dzieci, które wiedzą co jest dla nich wartością. Myślę, że w obecnej chwili możemy to dobrze wykorzystać. Pokażmy naszym dzieciom, że mogą nasz naśladować. Pokażmy jak prawidłowo myć ręce, zasłaniać usta, dbać o rodzinny nastrój, odpowiedni dla zdrowia sen. Ta trudna dla nas życiowa lekcja nauczy nasze dzieci wzajemnej odpowiedzialności, empatii i solidarności. A nasze zachowania przełożą się bezpośrednio na mniejsze rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.
- 5) Spędzajmy czas w gronie najbliższych, pokażmy dzieciom że w obecnym czasie trzeba unikać spotkań osobistych, a kontaktować się i wspierać nawzajem można za pomocą komunikatorów multimedialnych. Jeżeli mamy taką możliwość i czas, a pogoda to tego zachęca spędźmy z dziećmi czas na dworze, możemy iść na spacer do lasu z dala od ludzi, pobawić się wspólnie na powietrzu, we własnym ogródku. Zróbmy coś, na co mamy wpływ, wtedy to nasze poczucie bezradności będzie mniejsze.

Nikt z nas nie został przygotowany na taką rzeczywistość jaka nastąpiła. Wspierajmy się wzajemnie bo tego nam również potrzeba.

Pozdrawiamy serdecznie i życzymy przed wszystkim zdrowia Ewa Solarz i Marta Maliszewska.