

## Drodzy Rodzice!

Szkoła przeszła w tryb online. To nietypowa sytuacja dla Państwa i Waszych dzieci i nauczycieli. Zachowanie przez Was spokoju będzie miało duży wpływ na jakość funkcjonowania dzieci.

Oczywiście, my różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie (i mam nadzieję, że jest ich większość), które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość (nie trzeba chodzić do szkoły). Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne, mówią: dość! - już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Ale wszystkie mogą się bać... Ten strach, jest zupełnie zrozumiały, a dzieci potrzebują zaopiekowania się przez nas dorosłych!

Co teraz robić?

- **OBSERWUJMY** - siebie i nasze dzieci, jak radzimy sobie z otaczającą rzeczywistością (jak reagujemy na tę sytuację, czy nieustannie sprawdzam wiadomości, czy dopytuje? czy unika rozmów, czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach, czy może unika tematu?).
- **BĄDŹMY GOTOWI DO ROZMOWY** - - przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie. Bądźmy gotowi na konfrontację z fakenewsami. Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin! Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi.
- **MÓWMY SZCZERZE NIE WIEM** - ile to będzie trwało?, Czy wszyscy zachorujemy? Nie znamy przecież odpowiedzi na niektóre pytania i o tej swojej niewiedzy warto szczerze mówić, bo ta szczerść buduje zaufanie!
- **ROZMAWIAJMY JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM** - to bardzo ważna wiedza! Opowiedzmy dzieciom, co my wtedy robimy (np. czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? - dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć super pomysłami z których i my możemy korzystać. Zastanówmy się, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobry nastrój.
- **WSKAZUJMY NA CZASOWOŚĆ PEWNYCH OGRANICZEŃ CZY ROZWIĄZAŃ** -- szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.
- **BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI** - ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową, sąsiedzką... Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.
- **NIE OSZUKUJMY** - starajmy się być spokojni - nie panikujmy. Wyjaśnimy dziecku, (czasem wystarczy ogólnie: np. ...ta stała obecność informacji o wirusie mnie złości, martwi czy niepokoi.) co się stało, czego było świadkiem.
- **ZADBAJMY O POTRZEBY DZIECI** - tak jak my potrzebujemy porozmawiać z bliskimi, koleżanką czy kolegą, nasze dzieci również tego kontaktu potrzebują! Zadbajmy o to! Rówieśnicy są strasznie ważni! Pamiętajmy o nowych technologiach - to dobry moment, żeby to właśnie z nich korzystać. Nie pozwalajmy na spotkania „w realu”.
- **UCZMY SIĘ RAZEM ZDROWYCH NAWYKÓW** i bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przećwiczmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój. Rozmawiajmy o tym co trudne, o potknięciach i zagrożeniach i co z nimi robić.
- **ZADBAJMY O INNYCH** - a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy (wejdźcie na fan page [POMAGAMY SOBIE](#))

- **UNIKAJMY:** Słuchania własnych lęków! To nie są najlepsi doradcy! Ważnych decyzji nie podejmujemy pod wpływem silnych emocji. Nie mówmy: Wszystko będzie OK. jeśli sami w to nie wierzymy! Nie składajmy obietnic, których nie można dotrzymać.

### **KIEDY NIEPOKOIĆ SIĘ O DZIECKO?**

#### **Kiedy Wasze dziecko:**

1. często przeżywa uczucie lęku,
2. boi się rzeczy, które do tej pory nie budziły niepokoju,
3. skarży się na ból głowy i dolegliwości ze strony żołądka, czasem przechodzące w rozwolnienie, wymioty, zawroty głowy i omdlenia, kołatania serca, nadmiernego pocenie lub inne objawy somatyczne,
4. jest apatyczne, osowiałe, nie może zasnąć, ze snu budzą go koszmary,
5. zgrzyta zębami, co może świadczyć o silnym napięciu mięśniowym w okolicach żuchwy,
6. łatwo przechodzi w skrajne emocje - od śmiechu do płaczu,
7. łatwo się męczy, nie ma apetytu lub ma wzmożony apetyt jak nigdy wcześniej,

**i wymienione objawy nie zaczynają się zmniejszać, a wręcz nabierają na sile i wyraźnie utrudniają dziecku codzienne życie - Twoje dziecko i Ty potrzebujecie profesjonalnej pomocy psychologicznej. Kontaktujcie się Państwo z Poradnią psychologiczno-pedagogiczną.**

### **I na zakończenie, ku pokrzepieniu serc!**

Nawet najtrudniejsza sytuacja, może dodać nam i naszym dzieciom skrzydeł. Dzieje się tak wtedy, kiedy będąc w trudnej sytuacji doświadczamy wsparcia od innych, kiedy mimo trudnych doświadczeń mamy wpływ na różne obszary własnego życia, nawet z pozoru błahe np. (to nadal ja decyduję, co zjem na śniadanie) i w końcu mam poczucie, że mimo trudności radzę sobie z życiem! **Silniejsi będziemy też wtedy, kiedy dbamy o innych!**

#### **PRZYPOMINAM TEŻ KILKA FAKTÓW O KORONAWIRUSIE:**

- Wiemy, że należy bezwzględnie myć ręce; zwłaszcza po dotknięciu innych osób oraz często dotykanych przedmiotów znajdujących się w miejscach publicznych.
- Wiemy, że bezwzględnie nie należy dotykać nieumytymi dłońmi oczu, nosa i ust.
- Wiemy, że należy bezwzględnie kichać i kaszleć w chusteczkę jednorazową (którą od razu wyrzucamy) lub w zgięcie łokciowe.
- Wiemy, że należy bezwzględnie pozostać w domu, jeżeli czujemy się chorzy.
- W przypadku wysokiej gorączki, kaszlu i trudności w oddychaniu należy natychmiast skontaktować się z infolinią 800-190-590.
- Warto unikać zgromadzeń i miejsc publicznych.
- Warto ograniczyć teraz podróżowanie transportem publicznym.

**Warto się też zapoznać z bezpłatną książką dostępną <http://mamypojekt.pl/koronawirus/>,** która w b. prosty sposób mówi o koronawirusie.

Przypominam o konieczności stosowania się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego (szczegółowe informacje na stronie: [www.gov.pl./koronawirus](http://www.gov.pl./koronawirus))

Magdalena Loska