Drodzy Rodzice,

przedstawiamy Państwu informacje jak wzmacniać poczucie bezpieczeństwa dziecka w trakcie zamknięcia szkoły:

1. Zadbaj o siebie przede wszystkim – zadbaj o siebie; dzieci wyczuwają emocje dorosłych, jeśli ty będziesz cały czas w niepokoju, twoje dziecko też będzie.

• ogranicz kontakt z mediami – wyznacz sobie określony fragment dnia, w którym sprawdzisz bieżące informacje, unikaj przewijania informacji w Internecie przez kilka godzin dziennie;

 • korzystaj z narzędzi, które dotychczas pomagały ci radzić sobie ze stresem, wykorzystaj ten czas jako okazję by szukać nowych takich sposobów;

 • zaplanuj w ciągu każdego dnia moment, w którym zajmiesz się czymś tylko dla ciebie, co cię uspokaja i relaksuje;

 • korzystaj ze wsparcia innych dorosłych, kontaktuj się z przyjaciółmi i rodziną, z zachowaniem zasad profilaktyki (online lub telefonicznie);

 • jeżeli czujesz, że negatywnych emocji jest w tobie tak dużo, że trudno ci na co dzień funkcjonować - skorzystaj z pomocy specjalisty: psychologa, psychiatry, psychoterapeuty (większość specjalistek/-ów udziela obecnie konsultacji online - namiary w poprzedniej zakładce

 2. Stwórz nowe rytuały dla waszej rodziny. Ustalcie jak będą wyglądały wasze dni do czasu otwarcia przedszkola/szkoły – co będziecie robić o różnych porach dnia, kiedy jeść posiłki, o której godzinie iść spać. Może każdy dzień może mieć jakiś temat lub cel?

 3. Monitoruj korzystanie przez twoje dziecko z informacji w mediach. Nieustanny kontakt z informacjami o zagrożeniu podawanymi w mediach może wywoływać stres, lęk lub agresję.

 Aby zminimalizować negatywne efekty emocjonalne:

 • Ogranicz czas, w jakim twoje dziecko kontaktuje się z tymi informacjami – wyznacz na to określony czas w ciągu dnia;

 • Oglądaj/czytaj informacje razem z dzieckiem; • Upewnij się, że masz wystarczająco czasu i odpowiednie miejsce do rozmowy, jeśli przewidujesz, że otrzymane informacje mogą poruszyć dziecko;

• Zapytaj dziecko co usłyszało, co o tym myśli, czy ma jakieś pytania;

 • Odpowiedz szczerze, prosto i spokojnie na wszystkie wątpliwości dziecka dotyczące jego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa waszych bliskich;

 • Zadbaj o to, aby dziecko otrzymywało nie tylko negatywne informacje, ale też pozytywne: o tym ile osób wyzdrowiało z choroby, o tym jak ludzie organizują się, by dostarczać pracownikom szpitali zdrowe jedzenie albo robić osobom starszym zakupy itd.;

 4. Najpierw zdrowie psychiczne, potem edukacja. Reaguj z rozsądkiem na presję realizowania programu edukacyjnego w trakcie zamknięcia szkół; korzystaj z materiałów przygotowanych przez kadrę pedagogiczną, ale zapewnij, by nauka wypełniała tylko fragment dnia twojego dziecka; materiał edukacyjny można później nadrobić, a stres, presja i niezaopiekowane emocje pozostaną na dużo dłużej i mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne twojego dziecka.

 5. Twórz przestrzeń na emocje. Rób miejsce na bieżące twórcze wyrażanie emocji przez dziecko: stwórzcie razem rysunek o ważnych teraz dla was sprawach, pokolorujcie razem mandalę, zaprojektujcie komiks o waszym życiu w obecnych dniach, napiszcie opowiadanie. Możecie też korzystać z różnych narzędzi, aby pogłębiać Wasze rozumienie emocji.

 6. Zadbaj o poczucie kontroli u dziecka Istotnym źródłem stresu w przypadku nagłych zdarzeń jest brak poczucia kontroli. Pomóż dziecku odczuwać, że ma kontrolę na czterech istotnych wymiarach:

 - kontrola informacyjna: informuj dziecko w rzeczowy, prosty i przyjazny sposób o tym co się dzieje, dlaczego nie może być w szkole, iść na plac zabaw, w jaki sposób chronić się przed wirusem, co może się dalej wydarzyć itd.

 - kontrola poznawcza: używaj słów które obniżają napięcie, zamiast je podwyższać:

 • używaj słów adekwatnych, ale nie kojarzących się katastroficznie, np. „wirus” zamiast „zaraza”, „przenoszenie się wirusa” zamiast „pandemia”,

 • podkreślaj, że odizolowanie się od innych jest podyktowane przede wszystkim troską o innych ludzi, dla których choroba mogła by nieść poważne skutki, a nie tym, że inni ludzie stwarzają zagrożenie,

 • mów „ważne jest, abyśmy teraz…” zamiast „musimy… zanim będzie za późno”;

 • mów z szacunkiem o innych osobach i o tym jak radzą sobie z obecną sytuacją, wyrażaj troskę o osoby potencjalnie dotknięte wirusem – na przykład mów „osoby w trakcie badań na obecność wirusa” zamiast „podejrzany o zarażenie wirusem” (podejrzanym można być o przestępstwo, a bycie zarażonym to nie przestępstwo),

 - kontrola decyzyjna: dawaj dziecku dużo możliwości wyboru, pozwól mu brać udział w decyzjach, np. jak spędzać czas w domu;

- kontrola behawioralna: pozwól dziecku podjąć jakieś działania – może na przykład narysować „laurkę” dla lekarek/-rzy lub pielęgniarek/-rzy opiekujących się chorymi i umieścić ją w Internecie, wymyślić nową zabawę domową, którą podzieli się z klasą e-mailem

7. Wykorzystaj czas na wzmacnianie więzi w waszej rodzinie. Korzystaj z ciekawych pomysłów, które pojawiają się w Internecie, na przykład:

 • 100 pomysłów na zabawę w domu: rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/

 • Jak wybrać grę planszową? [www.facebook.com/kangurowaszkola/photos/rpp.1836402586586694/2835980219962254/?](http://www.facebook.com/kangurowaszkola/photos/rpp.1836402586586694/2835980219962254/?)type=3&theater za: Agnieszka Biela.

Autor tekstu: Agnieszka Biela [www.facebook.com/agnieszkabiela.trenerka/photos/a.1790455061170543/2551062958443079/?type=3&theater](http://www.facebook.com/agnieszkabiela.trenerka/photos/a.1790455061170543/2551062958443079/?type=3&theater) )  ([www.oik.org.pl](http://www.oik.org.pl/))