

Drodzy Rodzice!

Drodzy Uczniowie!

W obliczu wzrastającej niepewności związanej z epidemią COVID-19 oraz zamknięciem szkół i przedszkoli każdy rodzic zastanawia się, co powinien zrobić ze swoimi dziećmi i ich przyszłością. Jest to nowa sytuacja, w której się znaleźliśmy, a zawsze to co nowe budzi różne emocje.

Jak poradzić sobie w nowej sytuacji?

Przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny – to niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem z powodu COVID-19. Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in.

- występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie oraz zdrowie swoich najbliższych,
- zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi,
- pogorszenie objawów choroby przewlekłej,
- zwiększone spożycie alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych.

Każdy może jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią. W tym celu powinniśmy przede wszystkim **robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach**, również społecznościowych – odświeżać informacje na ten temat nie częściej niż 2 razy w ciągu dnia oraz korzystać z rzetelnych i sprawdzonych źródeł. Myśli wpływają na to, jak się czujemy, a zatem ciągle analizowanie problemu może nasilać niepokój. **Nie powinniśmy zamartwiać się tym, co się jeszcze nie wydarzyło!** Warto za to **zadbać o siebie i swoje ciało** – **ćwiczyć głębokie oddechy** (1, 2, 3, 4 wdech... 1, 2, 3, 4 wydech...), **rozciąganie lub medytację, modlitwę**. *Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się, unikać alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.*

Co sprawia nam przyjemność...

Podejdźmy do problemu zadaniowo. Zaplanuj i zorganizuj z dziećmi swoje działania w tym czasie. To da Ci poczucie kontroli, a podjęta aktywność zajmie myśli. Warto wykorzystać ten czas na takie czynności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność. Rozwijajmy swoje hobby: przeczytajmy książkę, która od dawna leży na półce, poćwiczmy, pograjmy w gry planszowe całą rodziną.

O swoich obawach i trudnych emocjach warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie. Jeśli jednak doświadczany stres jest nadmierny i istotnie zakłóca nasze codzienne funkcjonowanie, możemy rozważyć **skorzystanie z porady**

psychologa lub lekarza. Tu dostępny będzie link, z którego można skorzystać:

<https://www.psychologowie-dla-spolescnstwa.pl/kontakt?fbclid=IwAR0wDuhYQdspECZz0mrRifyOHfVqukDXxB-EVKbr4NpqI-eqjFsSRZDkrss>

Poradę można uzyskać również u naszych pracowników – pedagogów szkolnych i psychologa szkolnego. Kontakt z nimi jest możliwy za pomocą skrzynki mailowej e-dziennika. Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie naszprycowanymi emocjonalnymi zwrotami fake newsami czy plotkami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Dzieci też się stresują

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu, są oni przecież znakomitymi obserwatorami. 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. Jeśli czujemy jednak smutek lub lęk, nie udawajmy przed dziećmi, że sytuacja jest dla nas obojętna. Wspólnie nazwijmy te emocje (ich świadomość pozwoli nad nimi pracować) i przedstawmy im konstruktywne sposoby na poradzenie sobie z nimi.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne.

Bądźmy uważni na siebie, na swoje potrzeby.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Nowe wyzwania

Chcielibyśmy pokazać Wam jednak szansę, jaką obecna sytuacja związana z epidemią koronawirusa daje rodzicom na wzmocnienie charakteru swoich dzieci i umiejętne zdobywanie wiedzy, a przede wszystkim daje możliwość wspólnego spędzania czasu, bez pośpiechu. Wykorzystajmy ten czas na zbudowanie jeszcze lepszych relacji z bliskimi.

Zamknięcie szkół to NIE SĄ KOLEJNE FERIE. Zarządzenie o zamknięciu szkół i innych publicznych miejsc masowych spotkań w związku z epidemią nie oznacza kolejnych ferii – to czas, który rodzice wraz z dziećmi powinni wykorzystać na planowanie przyszłości i dalszego rozwoju oraz przygotowania do ewentualnych problemów zdrowotnych w rodzinie. Pogoda zachęca do spacerów, spędzania czasu na dworze, ale prosimy o rozsądne korzystanie ze zbliżającej się wiosny. Należy zabezpieczyć środowisko domowe, ustalić podstawowe zasady zachowania.

Zaplanuj dzień dziecka w trakcie epidemii

Dzieci lubią działać, potrzebują bodźców i nowych wrażeń. W trakcie epidemii, kiedy wiele czynności jest zakazanych lub obarczonych ryzykiem zakażenia, zapewnienie odpowiedniej ilości zajęć dzieciom może okazać się wyzwaniem.

Chcąc stworzyć plan dnia, najlepiej zaangażować w to Wasze dzieci, jeśli będą miały udział w planowaniu swoich zajęć, to dużo chętniej się mu podporządkują.

Kilka pomysłów na aktywności dla starszych dzieci:

Posprzątajcie w pokoju. Porządek w pokoju to porządek w głowie, pozwólcie dzieciom zdecydować, co gdzie chcą mieć, nazwijcie to przemeblowaniem. Zaangażujcie dzieci w prace domowe. Obejrzyjcie wspólnie film lub zagrajcie w grę planszową. Porozmawiajcie o swoich zainteresowaniach (niech dziecko opowie Ci o tej swojej ulubionej grze komputerowej, ulubionym muzyku itp.).

Stwórz stałą rutynę

Klucz edukacji domowej leży w nauczaniu dzieci/młodzieży, kiedy jest pora na naukę, a kiedy na zabawę. Jeśli uda się wam wypracować codzienny rytm z dziećmi, to osiągniecie ogromny sukces, który szybko zwróci czas poświęcony na opracowanie planu.

Wyznaczcie czas na posiłki, relaks, rozwijanie hobby, naukę, oglądanie filmów i gry w telefonie lub na komputerze. Szczególną uwagę zwróćcie na to, co Wasze dziecko robi na urządzeniach elektronicznych. Nauki psychologiczne pokazują, że to, na co patrzymy, ma duży wpływ na to, kim się stajemy.

Materiały do nauki

Istnieje wiele materiałów w Internecie dotyczących edukacji. W dzisiejszym świecie, gdzie Google jest pod ręką cały czas, każdy, nawet dziecko, może uczyć się całkowicie samodzielnie. Rozsądne korzystanie z ciekawostek przynosi dużo pozytywnych wrażeń. Oczywiście na początku warto poświęcić dzieciom czas, zmotywować je do nauki i wskazać im drogę – to gdzie mogą szukać rzetelnych informacji (a może to oni pokażą nam ciekawostki w świecie wirtualnym).

Jednym z najlepszych miejsc do nauki online jest Khan Academy. Ta, stworzona przez Salmana Khana, platforma zawiera filmy z lekcjami z każdego szkolnego przedmiotu. Gdy dziecko nauczy się języka angielskiego, otworzy się przed nim całe

mnóstwo serwisów i aplikacji pomagających w nauce. Tutaj znaleźć można listę aplikacji, które mogą pomóc w nauce (lista i większość z wymienionych aplikacji jest w języku angielskim). Młodzież może nawiązać relacje z drugim człowiekiem wirtualnie, zachęcamy do rozmów nie tylko z kolegami/koleżankami z klasy, ale też do nawiązywania relacji z ludźmi z innych krajów-niech czas ten będzie wykorzystany do nauki języków obcych.

Monitoruj postępy

Bardzo ważne jest, aby wiedzieć, jak sprawnie nasze dzieci przyswajają materiał (to, że dziecko spędza cały czas w pokoju nad książkami, nie oznacza, że się uczy:)). Dzieci muszą przygotować się na egzaminy oraz do edukacji, którą będzie kontynuować po powrocie do ławek szkolnych. Znając postępy dziecka, jesteśmy w stanie lepiej mu pomóc z materiałem, który jest dla niego trudny. Sposobem, jaki warto żeby stosowali rodzice, niech będą wieczorne opowiadania dzieci.

Po każdym dniu nauki warto wysłuchać swojego dziecka, które opowie, czego się nauczyło, a rodzice oczywiście mogą zaglądnąć do podręcznika i czasami o coś dopytać. W ten sposób wszyscy będą wiedzieli, na czym stoją i można lepiej rozplanować pozostały czas.

Co jeśli dzieci nie chcą się uczyć

Można zabrać im jakiś przywilej, z którego codziennie korzystają, np. możliwość grania w gry wideo lub oglądanie filmów (rodzice najlepiej wiedzą, co ich dzieci lubią robić najbardziej). Możemy też dodać im kolejny obowiązek, jak np. mycie naczyń po posiłkach, jednocześnie obiecując, że kara zniknie, jak tylko zaczną się z powrotem uczyć.

Przede wszystkim **bądźmy konsekwentni!** Dzieci błyskawicznie odkrywają niespójności. Bardzo nie lubią, gdy coś wykrzywia strukturę rzeczywistości. Prawdopodobnie jest tak dlatego, że ludzkie dziecko jest niezwykle wrażliwe i podatne na skrzywdzenie, dzieci intuicyjnie pilnują rodziców, aby oni zapewnili im bezpieczne środowisko (przecież dziecko zna najlepiej swoich rodziców).

Ustalając zasady postępowania, kar i nagród musimy wyrażać się jasno, tak aby dzieci nas zrozumiały. Gdy reguły są ustanowione, musimy je respektować, nagradzając i nakładając kary w ustalonych sytuacjach. Nie karzymy za wykroczenia, co do których nie było jasne, jakie będą przynosić konsekwencje. Jeśli dzieci zrobią coś, co jest niedopuszczalne, jednak co do czego nie było ustalonych zasad, porozmawiajcie z nimi, upewnijcie się, że rozumieją, dlaczego takie zachowanie było złe i ustalcie konkretne konsekwencje tych zachowań. Ważne jest również poinformowanie dziecka, jakie macie względem niego oczekiwania. Jeśli zachowało się w sposób, którego nie akceptujecie, powiedzcie, w jaki sposób powinno zachować się następnym razem.

Jak technologia może pomóc w nauce z domu?

Technologia może być niezwykle pomocna. Serwisy takie jak np.: Khan Academy, Matemaks i Duolingo stanowią niezwykle wartościowe źródło informacji wysokiej jakości.

Czy gry lub filmy mogą pomóc w nauce?

Tak. Jeśli są używane jako przerywnik lub oparte są na materiale aktualnie poznawanym w szkole. Bardzo dobre są też gry planszowe, ponieważ uczą dzieci gry w towarzystwie i rozwijają myślenie strategiczne (to jeden ze sposobów na rodzinne spędzanie czasu).

Mamy nadzieję, że epidemia koronawirusa, choć trudna i dla wielu stanowiąca ogromne wyzwanie, przyniesie dużo pozytywnych skutków w przyszłości naszej i naszych dzieci. Dołączamy linki do przydatnych stron:

- Cykle psychologicznych spotkań online nt. koronawirusa (m.in. „Jak rozmawiać o epidemii z dziećmi?”, „Jak przetrwać ten trudny czas?” itp.):

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/cykl-tematyczny-koronawirus?fbclid=IwAR0wDuhYQdspECZz0mrRifyOHfVqukDXxB-EVKbr4Npql-eqjFsSRZDkrss>

- Kontakt ze specjalistami:

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt?fbclid=IwAR0wDuhYQdspECZz0mrRifyOHfVqukDXxB-EVKbr4Npql-eqjFsSRZDkrss>

- Gry i zabawy dla dzieci w różnym wieku, kontakt ze specjalistami: <https://cppb.pl/>

Drodzy Rodzice, Młodzieży, zabezpieczcie środowisko, stwórzcie stałą rutynę, korzystajcie z materiałów online, monitorujcie postępy, bądźcie konsekwentni i cieszcie się razem spędzonym czasem!

Do zobaczenia wkrótce