

Pedagog szkolny radzi:

Drodzy Rodzice i Uczniowie

Obecnie jesteśmy oddzielnie, jednak nie jesteśmy sami.

Jest to wyjątkowo niespotykany czas dla nas wszystkich. Państwu i sobie życzymy przetrwania tego czasu możliwie spokojnie.

Pamiętajmy, że dzieci nas obserwują, dlatego warto rozmawiać z nimi o ważnych sprawach. Nie pokazywać im swojego lęku, ale przekazywać im sposoby na zachowanie higieny. Wytłumaczmy, dlaczego mamy taką sytuację i co powinniśmy zrobić, żeby uniknąć tego, co dzieje się w innych miejscach na świecie. Edukujmy i zachowajmy spokój.

Wykorzystajmy ten czas, w miarę możliwości, na wspólne zabawy, gry w domu z dziećmi. Tu kopalnią pomysłów jest Internet, a może znajdziemy głęboko w szafie ukryte gry planszowe, to wspaniała okazja do relaksu i ucieczka od trapiących nas kłopotów.

Polecane jest wspólne gotowanie obiadu, pieczenie ciasteczek, chleba, pizzy. Wśród porad wymieniane jest także robienie eksperymentów, zabawa w kalambury czy przygotowanie seansu filmowo-bajkowego.

Co zrobić, gdy czujemy nasilony stres związany z obecnymi wydarzeniami?

Oto kilka porad:

- Powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat koronawirusa w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój,
- Warto też zadbać o siebie i swoje ciało – ćwiczyć głębokie oddechy, zabawy aktywne w domu z dziećmi,
- Snujmy plany na przyszłość, działania i plan to elementy, które nadają kształt i sens naszym dniom,
- Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami, myśli o epidemii koronawirusa i stanie własnego zdrowia są czymś normalnym, ale odsuwajmy te myśli, zajmijmy się czymś innym, przekierujmy myśli na aktywny czas z dziećmi, obejrzenie razem filmu, serialu, programu rozrywkowego,

- Zadzwoń do przyjaciela, porozmawiaj przez komunikatory skype, whatsapp, kontakty społeczne są bardzo ważne.