Dzień Dobry

Z troski o samopoczucie Dzieci oraz Państwa, które w dużej mierze poprzez sytuację kryzysową powoduje stan martwienia się , obawy i lęki, zachęcam przeczytać poniższą informację i zastanowić się trochę nad zamartwianiem. Mam wpływ? Mam trochę wpływu? Nie mam wpływu?

**Martwisz się Koronawirusem ? W jedności siła !**

***Kroki do przezwyciężenia zmartwień.***

Oczywiście, że się martwimy, nasze dzieci również. Prawie wszyscy są zaniepokojeni, a niektórzy unikają codziennych czynności, które kilka tygodni temu wydawały się bezpieczne.

Stosując się do wytycznych CDC dotyczących higieny (mycie rąk, środki dezynfekujące, dystans) i ostrzeżeń dla podróżnych. Ale nawet jeśli przestrzegamy wszystkich tych wskazówek, nadal możemy się bardzo martwić. W rzeczywistości niektórzy ludzie i dzieci żyją w strachu.

My rodzice i nasze dzieci mogą być bombardowane zmartwionymi myślami: „A jeśli ktoś kichnie czy kaszlnie na mnie?”; „Co się stanie, jeśli zostanę poddany kwarantannie. Te myśli mogą prześladować nas dzień i noc .

Co powinniśmy zrobić? Nie powinniśmy się w ogóle martwić? Czy powinniśmy po prostu myśleć pozytywnie?

**NIE , mamy prawo się martwić, mamy prawo do niepokoju i nie jesteśmy sami**. Pytanie, które należy sobie zadać, to ile i jak często powinniśmy się martwić?

***1.***  Zaakceptujmy to, że się boimy. Jest to trudny czas dla milionów ludzi zaniepokojonych ryzykiem infekcji zwłaszcza dzieci martwiących się o rodziców i dziadków. Dajmy sobie i naszym dzieciom prawo do odczuwania lęku i nie zniechęcajmy się. Jest to naturalna reakcja na realne zagrożenie, przed którym stoimy. Ale tak jak mamy prawo czuć się niespokojnymi , mamy również prawo do patrzenia na sprawy z innej perspektywy.

***2.*** Czy mam wpływ na to że się zarażę? Na co mam wpływ? A na co nie mam wpływu? Na przykład dzisiaj wydajne jest mycie rąk, stosowanie środków dezynfekujących, stosowanie uderzeń łokciowych zamiast uścisku dłoni, zakrycie twarzy, jeśli kaszlesz i - jeśli jesteś w grupie wysokiego ryzyka – unikaj niepotrzebnych podróży i zatłoczonych miejsc. To ma sens, na to mamy wpływ.

***3.*** Zaakceptujmy niepewność rzeczy których nie możemy kontrolować. Możesz kontrolować wiele czynników ryzyka, takich jak higiena, dystans i podróż do bardziej ryzykownych miejsc.

***4.*** Spójrzmy na prawdopodobieństwo, a nie na możliwość. Zastanówmy się jakie jest prawdopodobieństwo wydarzeń nieprzewidzianych.

***5.*** Unikajmy wyszukiwania haseł w Google. Kiedy się o coś martwimy, często wpisujemy w google najgorszy wynik. Charakter Google polega na tym, że spędzamy dużo czasu na negatywnym terytorium prawdopodobnie znajdziemy tam złe wieści. Nigdy nie zobaczymy nagłówka : „Nic się nie stało”. Trudno sobie wyobrazić, że nic się nie dzieje.

***6.*** Odłóżmy na bok czas martwienia się. Martwienie się zajmuje dużo czasu i energii i rzadko prowadzi do produktywności. Zajmijmy się pozytywnymi celami, takimi jak ćwiczenia, zabawa z dziećmi, granie w gry planszowe, oglądanie edukacyjnych programów dla dzieci. Kiedy skupimy uwagę na tych pozytywnych codziennych celach, zdamy sobie sprawę, że nasz umysł może odpłynąć, aby się nie martwić.

Zachęcam państwa do kontaktu poprze e-dziennik w razie jakichkolwiek pytań. Postaram się pomóc na ile będzie to możliwe.

Pozdrawiam serdecznie

Pedagog : Sabina Stawarz

Psycholog: Magda Serocka