**Szanowni Państwo,**Wasze dzieci oraz Wy - Drodzy Rodzice, potrzebujecie odpoczynku. Zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Wszyscy znaleźliśmy się w  okolicznościach, w których wręcz pragniemy choć na chwilę odwrócić uwagę od trudnej rzeczywistości.
Jako dorośli radzimy z tym sobie lepiej lub gorzej. Jednak nasze dzieci (niezależnie od wieku) nie mają jeszcze wykształconego systemu obrony emocjonalnej, radzenia sobie ze strachem, izolacją czy zaburzonym rytmem dnia.
Od wieków z pomocą przychodzi nam tutaj wyobraźnia - są badania potwierdzające, że właśnie między innymi po to ją mamy (dziecko potrafiące wyobrazić sobie twarz mamy lepiej, radzi sobie z tęsknotą za nią w przedszkolu). A nic tak nie pobudza wyobraźni, jak książka.
Chciałabym jednak zaproponować Państwu, abyście skorzystali z dostępnych (również za darmo) słuchowisk dla dzieci oraz audiobooków. Idealną sytuacją będzie, jeśli dziecko będzie miało z nich podkład do swobodnej zabawy w swoim pokoju. Niech one sobie po cichu (ale słyszalnie) grają w tle takiej zabawy. Proszę mi wierzyć, że dziecko zarejestruje treść, jego myśli będą skupiać się na akcji mimo, że w tym czasie np. ułoży coś z klocków, narysuje obrazek, czy pobawi się lalkami. Warunkiem jest to, aby  dookoła trochę wyciszyć inne odgłosy... Spróbujcie proszę włączać dzieciom audiobooki/słuchowiska chociaż na 30 min dziennie - to działa! A Rodzice mają chwilę dla siebie...
Państwu oraz starszym uczniom również polecam tę formę relaksu! Z tych samych względów.
Poniżej linki do miejsc, które ja znalazłam. Polecam te strony i zachęcam do szukania własnych oraz dzielenia się nimi. Będę bardzo wdzięczna za informację o ciekawych miejscach - prześlę je innym Rodzicom, aby również skorzystali. Pozdrawiam- pedagog szkolny
<https://liblink.pl/kIpWUPK7in>
<https://liblink.pl/kcqNWMehPC>
<https://liblink.pl/7vZg59rUdI>
<https://liblink.pl/RDyMjPMhuT1>
<https://liblink.pl/E2RZso0jpI>