

Szanowni Rodzice,

zachęcamy, by rozmawiać z dziećmi o towarzyszących im emocjach. Już samo nazwanie tego, co czujemy, sprawia, że czujemy pewną ulgę. Młode osoby to świetni obserwatorzy. Komentując wydarzenia weźmy pod uwagę wiek i wrażliwość dziecka. Nasz spokój udzieli się pozostałym członkom rodziny.

Ze swej strony przedstawiamy nasze propozycje, które mogą dopomóc.

- Doradzamy, aby uczennice i uczniowie mieli określony plan dnia, daje to poczucie bezpieczeństwa i kontroli.



- Wszystkie emocje bez wyjątku są ważne, pełnią m.in. rolę informacyjną. Pozwólmy je przeżywać dzieciom.



- Zaproponujmy, by dzieci wyrażały to, co czują poprzez pisanie pamiętnika, rysowanie, malowanie. Mogą też stworzyć komiks lub przedstawienie.



- Ćwiczmy. Aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć stres i lęk.



- Zachęćmy dzieci do pomocy w wykonywaniu domowych obowiązków. Da im to poczucie sprawstwa i wdroży do samodzielności.



- Zarezerwujmy czas tylko dla dziecka (co najmniej 15min.). Zagrajmy w ulubioną planszową grę, przejdźmy się na spacer, poczytajmy książkę, itp.



- Pamiętajmy o kontaktach społecznych z bliskimi i znajomymi.



- Posłuchajmy spokojnej muzyki. Wykonajmy ćwiczenia relaksacyjne.



- Zadbajmy o własną higienę psychiczną. Niech każdy w naszym domu ma czas tylko dla siebie.

Mamy wpływ na to, w jaki sposób przeżywamy tę sytuację!

Pozdrawiam i życzę zdrowia

Beata Kowalik - psycholog szkolny