

Drodzy Rodzice naszych Uczniów!

Proszę o zapoznanie się z kilkoma informacjami oraz wskazówkami od psychologa szkolnego:

1. Emocje i wirusy są do siebie pod pewnym względem bardzo podobne. Jednymi i drugimi można się zarazić. Nasze mózgi są tak zbudowane, że bardzo łatwo przechwytujemy cudzą złość, strach, czy gniew. Kiedy dziecko się złości, u rodzica też szybko może pojawić się uczucie złości. Kiedy rodzic się boi, strach niemal automatycznie udziela się dziecku. Pamiętajmy jednak, że tę zależność można świadomie wykorzystywać w drugą stronę. Jeśli jako rodzic nauczysz się opanowywać swoje emocje, zwłaszcza te trudne jak strach, złość, gniew, napięcie, masz szansę nie zarazić nimi swoich bliskich, a szczególnie dziecka. Warto o to zadbać w tym wymagającym czasie.
2. Może się wydawać, że dla naszego dziecka zmiany, które nastąpiły w ostatnim czasie nie mają większego znaczenia. Mogą to być jedynie pozory. Obserwujcie uważnie dziecko, ale też siebie. Czy aby epidemia nie zdominowała naszych rozmów z rodziną i znajomymi, czy nie tworzymy z obecnej sytuacji tematu tabu, a może stale z niepokojem nasłuchujemy informacji radiowych lub telewizyjnych? Dzieci są jak barometry i nawet, jeśli nie rozumieją do końca tego, co się dzieje, nawet jeśli staramy się im za wiele na ten temat nie mówić, to one wyczuwają nasze emocje i bardzo łatwo je przejmują.
3. Nawet nam, dorosłym, bywa trudno w nowej rzeczywistości i potrzebujemy czasu, aby oswoić się z sytuacją. Tym bardziej nasze dzieci mogą potrzebować czasu, żeby przystosować się do nowych warunków. Dotąd dom był domem, a szkoła szkołą. Dlatego na początku Waszemu dziecku może być trudno się w tym odnaleźć. Postaraj się mu to wytłumaczyć. Pamiętaj, że aby taka rozmowa miała sens, musisz poprowadzić ją w sposób dostosowany do wieku dziecka i jego możliwości poznawczych oraz emocjonalnych.
4. Należy przy tym pamiętać, by informacje przekazywane dziecku były nie tylko prawdziwe, ale też możliwie wspierające.
5. Warto w rozmowie podkreślić rolę dziecka w zachowaniu bezpieczeństwa. Mycie rąk, pozostanie w domu, ograniczenie kontaktu z osobami starszymi (aby ich nie narazić na zachorowanie) – to wkład, który Wasze dziecko wnosi w walkę z epidemią. To daje mu poczucie pewnej kontroli nad sytuacją, a co za tym idzie zwiększa jego poczucie bezpieczeństwa.
6. Warto też uporządkować dziecku nową rzeczywistość: opowiedzieć, jak będą wyglądały najbliższe tygodnie, ustalić z nim porządek dnia, zaplanować wspólny czas możliwie atrakcyjnie. Takie „**ułożenie**” rzeczywistości na czas **pozostawiania w domu pozwoli mu okrzepnąć w nowej, niełatwej dla wszystkich sytuacji**. Plan dnia można ułożyć wraz z dzieckiem (czynność po czynności) w formie podobnej, jak robimy to w szkole (piktogramy, znaki przestrzenno-dotykowe itp.) – z pewnością łatwiej będzie mu się odnaleźć. Trzymanie się stałego planu pomoże dziecku poczuć się bezpiecznie.
7. Pozwól dziecku porozmawiać przez telefon lub skype'a z wychowawcą, terapeutą, kolegą lub koleżanką, jeśli macie taką możliwość, a ono bardzo tęskni.
8. Przedstaw szczerze wychowawcy swoje oczekiwania i potrzeby względem nauczycieli i terapeutów (w jaki sposób możecie się kontaktować, jak często, ile czasu możecie poświęcić na pracę z dzieckiem, jakich materiałów potrzebujecie, jakich wskazówek). To z pewnością ułatwi współpracę i przyniesie korzyść przede wszystkim Waszemu dziecku.
9. Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Szkoły – piszcie do nas maile, dzwońcie. Jeśli potrzebujecie konsultacji, porady psychologa lub dodatkowych

zaleceń do pracy z dzieckiem, skontaktujcie się z wychowawcą, aby podał Wam numer telefonu do mnie lub piszcie na adres: aleksandra-tracz@wp.pl

10. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bliznem Jasińskiego działa, a procedury związane z ubieganiem się przez niektórych z Państwa o wydanie nowych orzeczeń są już w toku.

Serdecznie pozdrawiam, życzę dużo zdrowia oraz wytrwałości i zachęcam do kontaktu.

Z poważaniem,
Aleksandra Tracz
psycholog szkolny