

Jak przetrwać ten trudny czas.

Szanowni Państwo.

Piszę jako szkolny psycholog ale również rodzic.

Okres kwarantanny wymusza na nas robienie tego, od czego zazwyczaj uciekamy.

Spędzamy czas w domu, nie mamy gdzie rozłożyć napięcia.

Pozostaje dom, czas z rodziną, spacer w pojedynkę, bieganie oczywiście samotnie, rower również, jeszcze telewizja gdzie bombardują nas coraz większą ilością złych wiadomości i Netflix. To niewiele, ale człowiek dorosły dosyć szybko przystosowuje się do nowej rzeczywistości.

A co z dziećmi? I tu proponuję zatrzymać się na chwilę.

Początkowa radość z „korona ferii” zamienia się w tęsknotę za szkołą, normalnymi lekcjami, nauczycielami (tak, tak tęsknią za nami!), kolegami i NORMALNOŚCĄ!!!

Dzieci utraciły coś dla nich bardzo ważnego – POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, które zostało zachwiane przez obecną sytuację.

Wiemy, że dla maluszka bardzo ważna jest rutyna, stałe godziny posiłków, aktywności, kąpieli itp..

Zdradzę Państwu sekret, starszych dzieci również to dotyczy! Granice, zasady, przewidywalność, rutyna (mam na myśli pozytywny wydźwięk tego słowa) to wszystko daje naszym dzieciom POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.

DLATEGO TEŻ OPRACUJcie PLAN DNIA I DOCEŃcie RUTYNĘ, dzięki temu naszym dzieciom będzie dużo łatwiej funkcjonować i wrócić do szkoły, gdy odzyskamy naszą starą rzeczywistość.

Opracowując plan dnia uwzględnijcie Państwo czas na pracę i naukę, obowiązki domowe oraz czas wolny – zarówno spędzany razem jak i osobno.

Pamiętajcie, że jesteście jednym zespołem i to od was wszystkich zależy, jak będzie się wam żyło w najbliższych dniach.

Współpracujcie, uczciwie dzielcie się obowiązkami i nawzajem ułatwiajcie sobie robienie tego, co niezbędne.

Dotychczasową rutynę obecną w naszych domach zastąpmy tymczasową.

Róbcie rzeczy razem i stawiajcie sobie cele.

*Zaplanujmy rzeczy, które możemy robić wspólnie, całą rodziną. To prawda, w obecnej sytuacji mamy ograniczone możliwości, ale wciąż jest ich sporo. Rodzinny wieczór filmowy, turniej gier planszowych, wspólne gotowanie, wykonywanie ozdób świątecznych. Teraz jest czas na to, na co wcześniej go brakowało. Odnówcie też (lub stwórzcie nowe) **rodzinne rytuały** – np. wspólne posiłki.*

*Wyznaczcie cele, dzięki którym po zakończeniu kwarantanny nie będziecie mieli poczucia zmarnowanego czasu. **Każde wykonane zadanie da poczucie, że coś zostało osiągnięte.***

Warto wykorzystać w ten sposób najbliższy czas.

Dla dzieci i nastolatków takim celem może, a nawet powinno być przerobienie jakichś konkretnych zagadnień z programu edukacyjnego.

*Pozdrawiam
psycholog Beata Nasiadka*