

GDY SZKOŁA JEST ZAMKNIĘTA

Kilka słów o trudnościach w czasach koronawirusa

Wsparcie dla rodziców w obecnej sytuacji:

1) 800 100 100 to **bezpłatna i anonimowa** pomoc telefoniczna dla rodziców, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty

2) https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALi0v_A

Spotkanie z psychologami-*Koronawirus. Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie?*

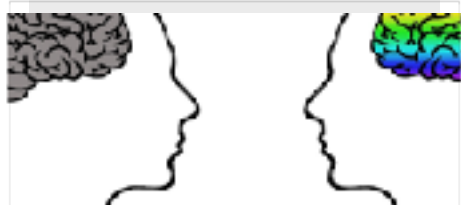
3) **800 100 102** to bezpłatna infolinia wsparcia psychologicznego dla osób, które źle znoszą izolację

4) **Wsparcie Psychologiczne WOT na SKYPE** to możliwość bezpłatnej rozmowy z psychologiem



Od pewnego czasu wszyscy jesteśmy bombardowani informacjami o koronawirusie oraz o sytuacji w Polsce i na świecie. Dzieci utraciły dotychczasowe możliwości spotkania z rówieśnikami, relacji z innymi osobami czy wykonywania zwykłych codziennych zadań. Dla wielu są to nowe emocje. Przy tej sytuacji dziecko ma szereg wyzwań z którymi zmagają się samodzielnie (lecz nie sam). Rodzicu, tutaj Twoja ogromna rola, aby dać dziecku wsparcie w tym czasie oraz pokierować jego działaniem, by zachęcić dziecko do edukacji w nowym, jak dotąd nieznanym trybie.

Przede wszystkim rozmawiajcie szczerze i otwarcie o sytuacji. Niepokój odczuwany przez Was rzutuje również na emocje dziecka. Szczerze nazywajcie to, co się dzieje. Wytłumaczcie dziecku, że przebywanie w domu jest działaniem dla jego dobra. Nie warto ukrywać, że problem nie istnieje. Na pewno pomoże spokojne wytłumaczenie prostym komunikatem



„To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić”. Warto podkreślić, że działania, które są podjęte służą dobru wszystkim, aby życie mogło wrócić do normy.

Istotne jest zachowanie planu dnia oraz zaangażowanie w poszczególne aktywności. Zachowanie stałych godzin obowiązków oraz nauki sprawi, że obecna sytuacja nie zaburzy w znacznej mierze codzienności dziecka. To wszystko zmniejszy panikę oraz lęk.

Warto włączyć dziecko w życie domowe. To świetny czas na porozmawianie o rzeczach, na które wcześniej nie było czasu. W miarę możliwości powinno się zapewnić dziecku kontakt ze znajomymi za pomocą dostępnych środków komunikacji. Oczywiście wedle wspólnie ustalonych wcześniej zasad.

Przede wszystkim nie należy ignorować pytań dzieci czy ucinać dyskusji. Oczywiście rodzic ma prawo nie wszystko wiedzieć, dlatego też zamiast wymyślać warto zaznaczyć, że coś jest trudne do określenia czy nieprzewidywalna. Obecna sytuacja taka właśnie jest.

To trudny czas dla każdej osoby. Każdy przeżywa to w inny sposób. Jednak wzajemna współpraca i wsparcie są niezbędne i zdecydowanie pomocne.

Mimo, że lekcja, którą obecnie przerabiamy nie należy do łatwych, to z pewnością możemy się z niej czegoś cennego nauczyć. A postawa ucznia jest tutaj niezwykle ważna!



Źródło: <https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>

Zdjęcia: <http://psychologorlowska.pl>

<http://www.egospodarka.pl/101471,Urządzenia-mobilne-a-dzieci-i-rodzice,1,20,2.html>

<https://innpoland.pl/124153,rodzina-wielodzietna-jest-przeidealizowana-przeczytaj-jak-bardzo-traca-na-niej-dzieci-ktore-sa-jej-czescia>