# Drodzy Rodzice...

W związku z przejściem szkoły w tryb online zamieszczam rekomendacje dotyczące zdrowia psychicznego. To nietypowa sytuacja dla Państwa i dzieci. Zachowanie spokoju będzie miało duży wpływ na odporność zarówno psychiczną jak i fizyczną. Oczywiście, różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie dzieci, które radzą sobie z obecna sytuacją całkiem dobrze. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne, mówią: dość! - już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie dzieci z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne uczucia. Boją się... Dodatkowo zapewne odczuwają wzmożone zmęczenie realizując naukę w sposób zupełnie dla nich nowy – zdalnie. Jest to niewątpliwie duże obciążenie zarówno dla nich jak i dla Państwa.
Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga zaopiekowania dzieci przez nas dorosłych!

Udostępniam kilka ogólnych wskazówek profilaktyki zdrowia psychicznego

## 1. OBSERWUJMY - siebie i nasze dzieci.

Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego jak emocjonalnie radzimy sobie z otaczającą rzeczywistością. Jakie jest nasze dziecko? Jak reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów?
Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciążą?
A jak my się zachowujemy?
Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach?
Czy nieustannie sprawdzam wiadomości?
Czy może unikam tematu i nie chcemy o tym rozmawiać?
Jak nasza postawa działa na syna czy córkę?

## 2. BĄDŹMY GOTOWI DO ROZMOWY

- przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi
możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie - dzieci lubią upewniać się, że nie ściemniamy i wiemy, co mówimy.
Bądźmy gotowi na konfrontację z fake newsami (Tato, a Marcin powiedział...). Nie warto jednak przekazywać dzieciom niesprawdzonych treści, niezliczonych supertajnych informacji, czy dramatycznych nowin (np. Jest kolejna ofiara!). Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić?
Może wujek ratownik, pielęgniarz, ciocia lekarka czy nauczycielka biologii? Ustalmy z nimi wcześniej, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, aby taka rozmowa wyglądała. Fajnie jeśli jest to bliska dla naszego dziecka osoba, do której ma zaufanie, którą lubi.
Naprawdę psycholog jest ostatnią osobą w tej kolejce!
Wizyta u specjalisty może tylko nasilić różne lęki!

## 3. MÓWMY SZCZERZE NIE WIEM

- ile to będzie trwało?, czy wszyscy zachorujemy?
Kto pierwszy umrze z naszej rodziny? Takie pytania mogą szokować, złościć. Po pierwsze, zachęcam do tego by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi (nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja).
I o tej swojej niewiedzy warto szczerze mówić.
Choć część rodziców/nauczycieli/opiekunów się tego obawia,
ta szczerość buduje zaufanie!

## 4. ROZMAWIAJMY JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM

- to bardzo ważna wiedza! Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały niepodzielnie w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry). Pytajmy, co im pomaga? - dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć super pomysłami z którymi my możemy korzystać. Sprawdzimy też, czego potrzebują w tej sytuacji.
Zastanówmy się, co możemy wspólnie robić, aby zachować dobry nastrój.
Umówmy się na jakiś kod -sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że ten smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje ale znamy sposoby, aby z nimi sobie radzić!
W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych - czasem to co dzieci mają w głowie jest duuużo straszniejsze od rzeczywistości! Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne,
traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

**5. WSKAZUJMY NA CZASOWOŚĆ PEWNYCH OGRANICZEŃ CZY ROZWIĄZAŃ**
- szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

**6. BĄDŹMY ODPOWIEDZIALNI**
- ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinna, klasową, sąsiedzką....Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.
Rozmawiajmy o tym z naszymi dziećmi!

**7. NIE OSZUKUJMY** - starajmy się być spokojni- nie panikujmy. Jednak kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało? To nie odpowiadajmy NIC! Takie ucinanie rozmowy, tworzenie tajemnic, jest pożywką do karmienia lęków. Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, wyjaśnimy dziecku, (czasem wystarczy ogólnie: np. ...ta stała obecność informacji o wirusie mnie złości, martwi czy niepokoi.) co się stało, czego było świadkiem.

**8. ZADBAJMY O POTRZEBY DZIECI**
- tak jak my potrzebujemy porozmawiać z bliskimi, koleżanką czy kolegą, nasze dzieci również tego kontaktu potrzebują! Zadbajmy o to! Rówieśnicy są strasznie ważni! Pamiętajmy o nowych technologiach - to dobry moment, żeby z nich również korzystać. Należy jednak korzystać z nich z dużą rozwagą, dbając o bezpieczeństwo w Sieci i higienę pracy przy komputerze naszych dzieci.

**9. UCZMY SIĘ RAZEM ZDROWYCH NAWYKÓW**
- bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przećwiczmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój.
Rozmawiajmy o tym co trudne, o potknięciach i zagrożeniach i co z nimi robić.

**10. ZADBAJMY O INNYCH** - a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy (wejdźcie na fan page POMAGAMY SOBIE)

**UNIKAJMY:**
Słuchania własnych lęków! To nie są najlepsi doradcy!
Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej ważnych decyzji nie podejmujmy pod wpływem silnych emocji. One na ogół utrudniają nam dostęp do racjonalnego działania. We mgle emocjonalnej trudno bezpiecznie wylądować.
Utożsamiania własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami!
Mogą się wprawdzie zachowywać dokładnie jak my, ale powód tego zachowania czy emocja, która za tym stoi, może być już zupełnie inna ! (Np. płakać można nie tylko ze smutku, ale i z radości, wzruszenia czy alergii w końcu - a to cały czas ten sam płacz).
Bądźmy więc wrażliwi na ich odrębność i nie zakładajmy z góry tej emocjonalnej syntonii

Zmuszania dziecka do opowiadania o tym co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprawdzie dla nas ważna wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna.
Jeśli dziecko stawia opór - nie zmuszamy!
Przypominamy, że jesteśmy, że jesteśmy na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał.
Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę.
Mówienia: Wszystko będzie OK. jeśli sami w to nie wierzymy!
Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji.
Składania obietnic, których nie można dotrzymać.

## KIEDY NIEPOKOIĆ SIĘ O DZIECKO?

### Kiedy nasze dziecko:

-często przeżywa uczucie lęku, boi się rzeczy, które do tej pory nie budziły niepokoju,
-skarży się na ból głowy i dolegliwości ze strony żołądka, czasem przechodzące w rozwolnienie, wymioty, zawroty głowy i omdlenia, kołatania serca, nadmiernego pocenie lub inne objawy somatyczne,
-jest apatyczne, osowiałe, nie może zasnąć, ze snu budzą go koszmary, zgrzyta zębami, co może świadczyć o silnym napięciu mięśniowym w okolicach żuchwy,
-łatwo przechodzi w skrajne emocje - od śmiechu do płaczu,
-łatwo się męczy, nie ma apetytu lub ma wzmożony apetyt jak nigdy wcześniej, a wymienione objawy nie zaczynają się zmniejszać, a wręcz nabierają na sile i wyraźnie utrudniają dziecku codzienne życie - Twoje dziecko i Ty potrzebujecie profesjonalnej pomocy psychologicznej.

## I na zakończenie, ku pokrzepieniu serc!

najtrudniejsza sytuacja, może dodać nam i naszym dzieciom skrzydeł. Dzieje się tak wtedy, kiedy będąc w trudnej sytuacji doświadczamy (MY I ONE) wsparcia od innych, kiedy mimo trudnych doświadczeń mamy wpływ na różne obszary własnego życia, nawet z pozoru błahe (to nadal ja decyduję, co zjem na śniadanie) i w końcu mam poczucie, że mimo trudności radze sobie z życiem!
Silniejsi będziemy też wtedy, kiedy dbamy o innych!

Życzę Państwu przede wszystkim zdrowia, dużo wytrwałości i cierpliwości w tym trudnym dla nas wszystkich okresie walki z pandemią.
Bądźmy razem!
Zostańmy w domu!

**Źródła:**
Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli EKO-TUR- edukator p. M. Janowska
You Tube – Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej