

Drodzy Rodzice !

W tym trudnym dla nas wszystkich czasie chciałabym podzielić się z Państwem informacjami, które pomogą w radzeniu sobie z przeżywanymi na co dzień problemami i emocjami.

Każdy z nas jest inny i w związku z tym nie ma jednej rady dla wszystkich. Sytuacja, w której znaleźliśmy się jest nowa dla każdego z nas, ale to od nas w dużej mierze zależy, jak sobie z nią poradzimy.

Przede wszystkim ograniczmy ilość czasu spędzanego na słuchaniu wiadomości o aktualnym stanie pandemii. Wystarczy, jeśli raz dziennie posłuchamy tych wiadomości. Nasz stan ducha wpływa na pozostałych domowników a szczególnie na dzieci i osoby nadwrażliwe. Dzieci obserwują nasze reakcje i „przejmują” nasze emocje. Dlatego dbajmy, by nie rozmawiać przy nich o naszych obawach, lękach itp.

Dzieci należy informować o tym, dlaczego nie ma lekcji, nie można spotykać się z innymi ludźmi, ale przekazujemy tylko potwierdzone informacje, korzystając z oficjalnych stron np. ministerstwa zdrowia czy edukacji lub innych stron organizacji rządowych a nie informacje niesprawdzone, nieprawdziwe, powtarzane przez inne osoby, informacje które podnoszą poziom lęku. Nie ekscytujmy się przy dzieciach ilością zakażonych, ilością zgonów, trudnością całej sytuacji, ale ze spokojem odpowiadajmy na pytania dzieci. Jeśli czegoś nie wiemy lub nie rozumiemy, należy powiedzieć o tym dziecku lub poszukać odpowiedzi u osób, które wiedzą. Najgorszą sytuacją jest zbywanie dziecka, wyśmiewanie jego obaw lub pozostawianie go samego z różnymi wątpliwościami, gdyż taka postawa dorosłego nasila poczucie niezrozumienia, grozi nową sytuacją i zwiększa lęk.

To, że boimy się, jest naturalną reakcją naszej psychiki na zaistniałą sytuację. Lęk pełni tu rolę strażnika, który pomaga nam stosować się do zaleceń specjalistów, dbać o siebie i innych. Chodzi o to, by tego lęku nie pogłębiać niepotrzebnie np. poprzez słuchanie niesprawdzonych informacji lub łamanie zasad zachowania się, ustalonych na czas epidemii i niepotrzebne narażanie się na zakażenie.

Nadal jesteśmy grupą społeczną i w tym tkwi nasza siła, nawet jeśli nie możemy się ze sobą osobiście kontaktować. Możemy sobie pomagać np. wykonując telefon, czy rozmawiając przez media społecznościowe. Dzięki temu możemy prosić o pomoc inne osoby oraz samemu pomagać w miarę naszych możliwości. Rozmowa z kimś bliskim lub zaufanym obniża poziom stresu.

Nie ma gotowych wzorców postępowania np. z dziećmi, z którymi musicie Państwo przymusowo przebywać w domu, ale wykorzystajcie wówczas Waszą wiedzę o tym, co dziecko lubi robić, co Wy sami będąc dziećmi robiliście, siedząc np. podczas choroby w domu. Wiele propozycji znajdziecie Państwo w Internecie. Jeśli czujecie się zagubieni, zestresowani, bezradni i chcielibyście o tym porozmawiać, na stronie internetowej Ośrodka znajdziecie Państwo informację o możliwości rozmowy z psychologiem, oraz inne wskazówki do pracy z dziećmi.

Trudno jest przebywać stale w grupie osób, dlatego nawet w rodzinie każdy jej członek powinien mieć możliwość, by choć przez chwilę побыć sam. To może być chwilowy pobyt w innym pomieszczeniu czy na balkonie, w czasie którego robicie to, na co macie ochotę lub po prostu nie robicie nic. Ta strategia jest szczególnie przydatna, gdy czujecie, że poziom Waszego zdenerwowania jest wysoki i za chwilę stracie panowanie nad sobą.

Starajcie się wysypiać, codziennie wykonywać te same czynności, umilajcie sobie czas robiąc coś, na robienie czego, nie macie czasu na co dzień. Jeśli nie możecie wychodzić z domu, wietrzcie swoje mieszkanie, oddychajcie świeżym powietrzem. Nie zapominajcie o piciu zdrowych płynów np. wody.

Musimy uzbroić się w cierpliwość i wspólnie przeczekać ten trudny czas. Pamiętajmy jednak, że ludzie nadal są wokół nas i możemy kontaktować się z nimi, choć inaczej niż zwykle. Pomyślmy o tych, którzy mieszkają sami i przez to mogą czuć się bardziej samotni. Może to do nich w pierwszej kolejności warto zadzwonić, aby mieli poczucie, że ktoś o nich pamięta.. możemy nie tylko przyjmować pomoc ale także dawać ją innym.

Serdecznie pozdrawiam. Małgorzata Hołubowska