

Szanowni Państwo,

W związku z przejściem przedszkola 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. Jednak prawdopodobnie wszyscy, z różnym natężeniem i częstotliwością odczuwamy nieprzyjemne uczucia. Lęk, obawy...przed zagrożeniem koronawirusem. Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga zaopiekowania 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.

Jak młody człowiek reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów?

Czy może (przynajmniej na razie) wygląda na to, że sytuacja go nie przeciąża?

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**

Rozmawiajmy o rzetelnych faktach, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić,

Bądźmy gotowi na konfrontację z fake newsami,

Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi.

### **3. MÓWMY SZCZERZE NIE WIEM**

Ile to będzie trwało? Czy wszyscy zachorujemy?

Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi (nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja, ale nie będzie trwała na zawsze).

Jednak o swojej niewiedzy warto szczerze mówić.

Choć część rodziców/nauczycieli/opiekunów się tego obawia, ta szczerść 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 filmów np. komedii, gry).  
Pytajmy, co im pomaga? – młodzi są w tym bardzo kreatywni i mogą nas zaskoczyć super pomysłami, z których i my możemy korzystać.

Sprawdźmy 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.

Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy no i można się nim zaopiekować.

## **5. WSKAZUJMY NA CZASOWOŚĆ PEWNYCH OGRANICZEŃ CZY ROZWIĄZAŃ**

Sz 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: rodzinną, klasową, sąsiedzką...

Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.

Rozmawiajmy o tym!

## **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?

Ochłońmy i nawet jeśli nie od razu, wyjaśnimy naszemu dziecku, co nas denerwuje, mówmy co nas martwi, niepokoi...

## **8. ZADBAJMY O POTRZEBY NASZYCH DZIECI**

Pamiętajmy o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich również korzystać.

Rówieśnicy są strasznie ważni!

## **9. UCZMY SIĘ RAZEM ZDROWYCH NAWYKÓW**

Bądźmy wzorem do naśladowania. Myjmy ręce, zasłaniajmy usta, dbajmy 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 wspólnie z córką/synem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy.

Jednak pomagaj mądrze zachowując wszelkie środki ostrożności – zadbaj najpierw o siebie.

### **UNIKAJMY:**

Słuchania własnych lęków! To nie są najlepsi doradcy!

Pewnie nie da się tego zupełnie uniknąć, ale przynajmniej ważnych decyzji nie podejmujemy 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.

Zmuszania do rozmowy – przypominamy, że jesteśmy i że jesteśmy na rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał.

### **FAKTY O KORONAWIRUSIE:**

- Wiemy, że należy bezwzględnie myć ręce; zwłaszcza po dotknięciu innych osób oraz często dotykanych przedmiotów znajdujących się w miejscach publicznych.
- Wiemy, że bezwzględnie nie należy dotykać nieumyтыми dłońmi oczu, nosa i ust.
- Wiemy, że należy bezwzględnie kichać i kaszleć w chusteczkę jednorazową (którą od razu wyrzucamy) lub w zgięcie łokciowe.
- Wiemy, że należy bezwzględnie pozostać w domu, jeżeli czujemy się chorzy.
- W przypadku wysokiej gorączki, kaszlu i trudności w oddychaniu należy natychmiast skontaktować się z infolinią 800-190-590
- Warto unikać zgromadzeń i miejsc publicznych.

Warto ograniczyć teraz podróżowanie transportem publicznym.

Opracowano na podstawie materiałów p. Marty Jankowskiej.