

Porady szkolnego psychologa [1]

Szanowni Państwo!

W związku z zaistniałą sytuacją i przejęciem w formę zdalnego nauczania przesyłam do Państwa rekomendacje dotyczące zdrowia psychicznego. W szczególności, że sytuacja jest trudna dla rodziców i Państwa dzieci.

Istotną kwestią jest obserwowanie się pod kątem tego, jak radzimy sobie z obecną sytuacją na poziomie emocjonalnym.

Odpowiedzmy sobie na pytania:

1. Jak dziecko reaguje na obecną sytuację?
2. Jak reaguje na obecność w domu nas, rodziców?
3. Czy jest dopytuje o zaistniałą sytuację, czy unika rozmów na ten temat?
4. Jak my- rodzice się zachowujemy?
5. Jak nasza postawa działa na nasze dzieci/dziecko?

Jak rozmawiać z dziećmi?

Przed wszystkim znajdźmy na to czas. Nie jest dobrym pomysłem rozmawiać o sprawach ważnych w trakcie wykonywania czynności domowych tj. sprzątanie czy gotowanie.

- Przygotujmy informacje o których chcemy porozmawiać. dostosujmy poziom rozmowy do możliwości psychofizycznych dziecka.
- Czasem dziecku kilkukrotnie należy powtórzyć treści. Nie denerwujmy się, jeżeli po raz kolejny nas dopytuje.
- Bądźmy gotowi, by wytłumaczyć tzw fake newsy- nie warto pokazywać dzieciom niesprawdzonych informacji dotyczących epidemii.
- Postarajmy w rozmowie okazać spokój, cierpliwość i zrozumienie
- Lęk i niepokoje wytłumaczmy w taki sposób, by dziecko zrozumiało- jesteśmy jako rodzice dla nich autorytetem
- Mówmy dzieciom szczerze i otwarcie jeżeli nie mamy wiedzy na jakiś temat. Przecież nie musimy być ekspertami w każdej dziedzinie

Jak poradzić sobie z sytuacją trudną?

Kiedy zna swoje dziecko najlepiej i wie, jakie formy aktywności mogą obniżyć lęk, niepokój, napięcie.

Opowiedzmy dzieciom w jaki sposób my- dorośli radzimy sobie ze stresem, co nam pomaga, a co przeszkadza.

Zastanówmy się co możemy zrobić, aby wspólnie umilić czas przebywania w domu tak, by wszyscy czuli się swobodnie i dobrze.

Jeżeli dopada nas trudność, smutek czy przygnębienie umówmy się, że będziemy to sygnalizować. Pozwólmy dziecku wyrazić emocje związane z izolacją od rówieśników, rodziny, przyjaciół.

Nastolatki.

Dla nich ograniczenie swobody może być szczególnie trudne. Są bardziej podatni na konflikty z rodzicami. Uspokójmy, spróbujmy zrozumieć porozmawiać. Pokaźmy, że wszystkie działania, do których muszą się dostosować są czasowe, wytłumaczmy czemu mają służyć.

Zaangażujmy dzieci do aktywności związanej z obowiązkami domowymi, nauczmy dzieci zdrowych nawyków, jak dbać o wypoczynek, relaks, dobry nastrój. Nie zostawiamy naszych pociech samych.

Oni potrzebuj? nas tak samo, jak my ich w tej trudnej sytuacji. W rodzinie si?a!

Ka?demu z nas jest trudno. Gdyby mieli Pa?stwo pytania, w?tpliwo?ci prosz? kontaktowa? si? przez dziennik elektroniczny. W czwartek jestem dost?pna jak zwykle od godz 9-13.

Serdecznie pozdrawiam i ?ycz? du?o si?y. A. Binek - psycholog

Source URL: <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/pl/news/porady-szkolnego-psychologa>

Links:

[1] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/pl/news/porady-szkolnego-psychologa>