

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

Państwa dzieci uczą się radzenia sobie z obecnym kryzysem przede wszystkim od Państwa. Wspólna nauka zdrowych nawyków i pozostawanie wzorem dla dzieci jest dobrym sposobem na zwiększenie ich bezpieczeństwa.

Uczę się wspólnie z dzieckiem zdrowych nawyków:

1. Ćwiczę razem z dzieckiem, jak prawidłowo myć ręce.
2. Ćwiczę wspólnie z dzieckiem, w jakich sytuacjach należy używać środków odkażających.
3. Ćwiczę z dzieckiem, jak zasłaniać usta.
4. Jeśli to absolutnie konieczne, aby dziecko wyszło z domu np. do lekarza – ćwiczę, jak zachowujemy się poza domem zanim z niego wyjdziemy.

Dbam o:

1. Zachowanie rytmu dobowego dzieci (i swojego, dla przykładu), nie zmieniam godzin snu.
2. Stan zdrowia dziecka i swojego – np. codziennie w wyznaczonej godzinie sprawdzam temperaturę (nie ma potrzeby robić tego co chwilę. Może to zwiększać poziom lęku).
3. Wypoczynek. Dzieci dla swojego dobrostanu powinny zachować swoje obowiązki domowe i szkolne w takiej formie, która im nie zagraża. Wypoczynek jednak jest nie mniej ważny od zadań do wykonania.
4. Regularne kontakty dziecka z rówieśnikami (nowe technologie, nie chodzi o spotkania osobiste).
5. Regularne kontakty dziecka z członkami rodziny, z którymi kontakt osobisty jest ograniczony, a z którymi dzieci często się widywały (telefony, nowe technologie, nie chodzi o spotkania osobiste).
6. Równowagę między złymi a dobrymi wiadomościami. Dzieci słyszą informacje, które czerpią Państwo z mediów. W domu należy rozmawiać nie tylko o zagrożeniach (co oczywiście jest bardzo ważne!), ale także o godnej pochwały postawie obywatelskiej, którą wykazują Polacy, stosując się do zasad, czy o oddolnych inicjatywach wsparcia osób potrzebujących.

Rozmawiam o:

1. Trudnościach, które dzieci przeżywają.
2. Emocjach, które im towarzyszą, o ile dzieci tego chcą (jeśli nie – sygnalizuję gotowość do rozmowy).
3. Potknięciach własnych i dzieci w przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa. Przede wszystkim sytuacje niedostosowywania należy omówić oraz wspólnie poszukać sposobów na ich wyeliminowanie w przyszłości.
4. Zgłaszanej przez dziecko niewiedzy odnośnie bezpiecznego postępowania.
5. Zgłaszanym niezrozumieniu powodów ograniczania swobody codziennego życia. Spokojnie wyjaśniam konieczne ograniczenia i podaję argumenty. Argumentem mogą być nie tylko zalecenia kierowane przez władze, ale także Państwa troska o ich bezpieczeństwo.
6. W rozmowie pamiętać o szacunku do dziecka. Dzieci mogą radzić sobie ze swoimi lękami poprzez humor. Nie należy ich za to krytykować, a raczej sprawdzać, czy ich słowa przekładają się na działania zagrażające ich bezpieczeństwu.

Szanowni Państwo, w tym trudnym dla nas wszystkich czasie pamiętajcie, że jesteście dla Waszych dzieci najważniejsi. Nawet, jeżeli często ich zachowania temu przeczą, to Państwa przykład ma dla nich ogromne i niepodważalne znaczenie.

Tomasz Orzechowski