

Pedagog szkolny do Rodziców Uczniów Zespołu Szkolno- Przedszkolnego w Słupcu.

Jak pomóc sobie i dziecku w walce ze strachem związanym z panującą pandemią wirusa wywołującego COVID-19 ?

O tym, że w obecnej niecodziennej sytuacji strach występuje i to w bardzo silnym natężeniu, nie trzeba wiele przekonywać. Ostatnie dni są pełne bodźców stresowych, których kiedyś nie było aż tak wiele. W oczach dzieci jest to dziwne, niezrozumiałe i ogromnie stresujące. Dlatego należy wyjść z pomocą tym młodym osobom, aby w miarę możliwości zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Izolacja w domu, brak fizycznego kontaktu z rówieśnikami, zamknięte szkoły, przedszkola, hale sportowe, sklepy, itd. to wszystko powoduje chaos i stres. **Co możemy razem zrobić, by pomóc dzieciom lepiej radzić sobie ze strachem?**

Zasada jest taka: „*Zmianę świata zaczynamy od siebie*”. Dorosły musi mieć nagromadzoną nadwyżkę spokoju, by w sytuacjach stresujących, których obecnie nie brakuje mógł swoje dziecko obdarzyć spokojem. W tej trudnej sytuacji powinniśmy zarażać jedynie spokojem.

Jeśli mamy nadwyżkę strachu i niepokoju, to nasza reakcja nawet w błażej sytuacji może być nieadekwatna, niestety czasami wypełniona krzykiem, złością a nawet płaczem w stosunku do dziecka czy innych członków rodziny. Należy zatem pamiętać, że dzieci uczą się przez naśladowanie rodziców. Trudno od wystraszonego czy znerwicowanego rodzica nauczyć się, jak radzić sobie prawidłowo ze strachem spowodowanym pandemią.

Jeśli we właściwy sposób nie będziemy regulować swoich stanów, jeśli nie będziemy odreagowywać napięć i odnajdywać w sobie spokoju, to pozostanie to w nas i będzie narastać. Dlatego dbajmy o siebie na każdym poziomie. Jeśli my rodzice i opiekunowie będziemy to potrafili, to jest ogromna szansa, że nasze dzieci w naturalny sposób nauczą się tego od nas.

Jak już wspomniałam, dzieci bardzo uważnie obserwują nas dorosłych. Jeśli w miarę możliwości zachowamy spokój, higienę i zdrowy rozsadek, to uspokoimy nasze dzieci. Jeżeli widzimy, że dzieci silnie reagują na to co się dzieje to próbujmy eliminować z ich otoczenia ten lawinowy napływ złych wiadomości. Obrazy chorych ludzi umieszczonych w szpitalach, obrazy trumien i opustoszałych miast przewijają się non stop na ekranach telewizorów. Młodzi ludzie nie powinni oglądać tego bez przerwy. Oczywiście dzieci i młodzież dla lepszego zrozumienia tej trudnej sytuacji powinny zdawać sobie sprawę z powagi i ważności sytuacji, ale z umiarem i zachowaniem rozsądku. Wtedy łatwiej im to rozumieć, po to aby wspólnie pokonać ten trudny dla nas wszystkich czas.

Świetnym sposobem jest odwracanie uwagi od strachu, poprzez wprowadzanie elementów ćwiczeń fizycznych, zabawy i oczywiście nauki zdalnej. Należy również zwrócić uwagę na kształtowanie dialogu wewnętrznego, który powinien być wspierający. Świetnym sposobem na radzenie sobie ze strachem jest rozmowa, która redukuje poziom strachu o ok. 30%, czy też przytulanie się do bliskiej osoby, która bardzo mocno obniża napięcie i uspokaja układ nerwowy.

Ja jako pedagog szkolny wychodząc z pomocą podaję swój numer telefonu, oraz adres email w celu nawiązania kontaktu. Jestem do dyspozycji Państwa i Państwa dzieci - anna.bgcz@interia.eu, 664-613-197

Pozdrawiam serdecznie i życzę szybkiego powrotu do normalności mgr Anna Bogacz- pedagog szkolny

Dołączam wiersz, który napisał i cudownie wyrecytował na potrzebę aktualnej sytuacji znakomity aktor teatralny i filmowy oraz reżyser teatralny Artur Barciś