

Drodzy Rodzice

Aktualnie pełnicie wiele ról, z bycia "tylko" rodzicem, staliście się opcją 3- czy czasami 5 w 1: rodzicem, nauczycielem, prowadzącym zajęcia dodatkowe, babcią, dziadkiem, koleżanką... Zamiast wielu opcji dziecko ma dom, lub dom, własne 4 ściany.

Dzieci te mniejsze i te większe (nawet jeżeli się nie przyznają) boją się tak samo. Wirus którego nie widać wyrzucił do góry nogami całe ich życie które znały i cały ich świat. Czują Państwa napięcie, lęk czy obawy, jeżeli mają dostęp do bieżących newsów tym bardziej jest nakręcona spirala wiadomości strachu i śmierci.

W najbliższych tygodniach mogą się pojawić lub nasilić problemy z zachowaniem Państwa dzieci. Strach, złość, protesty, bądź zwiększona apatia, senność, wycofanie - to się może zdarzyć jako bunt, że wszystko uległo zmianie, że nie mogą robić wszystkiego jak zazwyczaj. Że lekcje nie są takie jak by chcieli, że nie rozumieją a niby powinni, że miało być fajnie bo w domu, a wyszło jak wyszło, że komputer tak nie działa jak powinien, że to czy tamto się popsuło, że...

To czego potrzebują teraz Państwa dzieci to czuć się bezpieczne i kochane. Ich zdrowie psychiczne jest najważniejsze niż wiadomości akademickie. Pracownik z budowy obok mojego domu stwierdził "ważne, że jesteśmy razem, ten rok i tak będzie zapamiętany przez lata".

Budujmy więc jak najbardziej poczucie bezpieczeństwa i miłości. Inwestujmy we wspólny czas w kuchni: pieczenie, gotowanie, lepienie pierogów, przypomnijmy sobie gry w które kiedyś już z dziećmi graliśmy lub zacznijmy grać w coś nowego, odkrywmy malowanie, rysowanie, wspólne czytanie na głos książki, oglądanie filmu które wybierze dziecko, ew. grę na komputerze w które nasze dziecko gra. Jest tyle sposobów na bycie razem. Nadchodzące święta to też okazja do wspólnego przygotowania, stroiku, pisanki, zajęczka, wielkanocnej baby czy mazurka. Wiem, że będzie to dłużej trwało i większy będzie bałagan, ale chyba mamy czas.

Życzę powodzenia, ważne jest ZDROWIE. I bardzo proszę Drodzy Rodzice - dbajcie o siebie. Bo tak jak w samolocie w przypadku kryzysu rodzic ma najpierw nałożyć maseczkę z tlenem sobie a dopiero potem dziecku, tak i teraz, jeśli Wy będziecie przepełnieni zdenerwowaniem, lękiem to dziecko (to mniejsze i to starsze) to wyczuje.

Pozdrawiam

Agata Cybulska