

Drogi Rodzicu!

W ostatnich dniach nasze życie nieco się zmieniło. Ograniczone życie publiczne, brak kontaktu z najbliższymi, rezygnacja z pasji, niepewność odnośnie pracy i edukacji dzieci.

Dla każdego z nas to trudny czas. Dla pocieszenia dodamy: to tylko stan przejściowy, który minie. Mimo to, sytuacja która nas dotknęła może wywoływać napięcie i stres. Dlatego warto pamiętać o kilku wskazówkach, by obniżyć poziom lęku:

*** Zadbaj o dawny rytm dnia rodziny, a w szczególności rytm dziecka:**

- czas powinien być rozdzielony podobnie jak w czasie, gdy pandemii nie było: czas wolny, nauka, obowiązki domowe. Zadbaj, by nie spędzało większości dnia przed telewizorem czy komputerem.
- zachowajmy podobne pory spożywania posiłków oraz snu żeby nie rozregulować naszego zegara biologicznego,
- dobrze, żeby dziecko ubrało się w normalne ubranie (nie wskazane jest chodzenie cały dzień w piżamie = chyba, że to weekend :)),

dawna RUTYNA da dziecku poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Łatwiej będzie później wrócić do codzienności.

- * **Unikaj oglądania serwisów informacyjnych częściej niż 2 razy dziennie.**
- * **Nie dopuść, by temat koronawirusa był głównym tematem rozmów w domu.**
- * **Wspólnie spędzany czas? Wskazany! Ale** każdy potrzebuje czasem побыć sam. To nic złego zamknąć się w pokojach, by troszkę poprzebywać w samotności. Unikniemy dzięki temu konfliktów między sobą.
- * **Jeśli to możliwe - łącz się ze znajomymi czy rodziną poprzez videorozmowy.**
- * **Odpowiadaj na pytania dziecka** (adekwatnie do wieku i poziomu rozwoju). Nie pozwól, by źródłem wiedzy był dla niego jedynie internet.

