

## Szanowni Państwo – Rodzice uczniów SP2 w Wołominie!

Przesyłam w punktach najważniejsze wskazówki, które wg mnie mogą pomóc naszym dzieciom przejść w jak najlepszym zdrowiu psychicznym przez czas izolacji społecznej, w jakiej wszyscy się znaleźliśmy.

### Rodzicu!

1. Odpowiadaj na pytania Twojego dziecka. Nie ma głupich pytań. Przekazuj dziecku informacje prawdziwe i dostosowane do jego wieku. Nie strasz, nawet w żartach.
2. Jeżeli nie wiesz - pozwól sobie na słowo „nie wiem”, by unikać przekazywania niepotwierdzonych informacji. Czerp wiedzę, z rzetelnych źródeł (WHO, GIS, MZ).
3. Pamiętaj, że dzieci naśladują zachowania dorosłych – jeśli wpadasz w panikę, twoje dziecko też w nią w końcu wpadnie.
4. Zadbaj o możliwie najlepszą, spokojną atmosferę w domu. Niech będzie to miejsce bezpieczne, dające moc i siły. Zero kłótni, zero stresu.
5. Bądź gotowy i otwarty, aby wesprzeć swoje dziecko dobrą rozmową, uważnością. Dzieci też przeżywają lęk w obecnej sytuacji – nie każde umie o tym powiedzieć wprost. Teraz najbardziej potrzebują obecności uważnego, mądrego i opanowanego dorosłego. Tak najlepiej zatroszczysz się o emocje swojego dziecka.
6. Zadbaj o porcję ruchu dla dziecka i dla rodziny – nawet w domu można wykonywać ćwiczenia, a co najważniejsze, możecie i powinniście wykonywać je razem.
7. Zadbaj o wzrok dziecka – pilnuj czasu, jaki spędza przed monitorem, poszukajcie w Internecie ćwiczeń dla oczu i wykonujcie je wspólnie.
8. Jeżeli oglądacie coś razem w telewizji wybieraj pozytywne treści: komedie, skecze. Unikaj i dopilnuj, aby nie były to filmy katastroficzne, z obrazami stosowania przemocy lub dramaty. Tak też dbasz o emocje swojego dziecka. To zalecenie dla każdej grupy wiekowej – także dla nas dorosłych. Wystarczająco dużo niepewności i lęku jest wokół nas.
9. W razie potrzeby możesz skontaktować się z psychologiem szkolnym.

Serdecznie Wszystkich Państwa pozdrawiam i życzę spokoju oraz zdrowia.

Anna Susidko

*psycholog szkolny*

### W godzinach mojej pracy w szkole dostępna jestem:

- ❖ na Skype (trzeba szukać wpisując imię i nazwisko),
- ❖ pod nr telefonu: +48 796 528 691 (nie odbieram **tylko i wyłącznie** wtedy, gdy mam sesję na Skype z uczniem, proszę zadzwonić później),

❖ e-mail: [susidkoanna@sp2wolomin.edu.pl](mailto:susidkoanna@sp2wolomin.edu.pl)

Dzień tygodnia:	Godziny pracy:
PONIEDZIAŁEK	12.30-16.30 (4H)
WTOREK	8.30-14.30 (6 H) 14.45-16.45 (2 H)
ŚRODA	13.00-16.30 (3,5H)
CZWARTEK	9.00-12.00 (3 H)
PIĄTEK	8.30-13.00 (4,5 H)