

## Szanowni Rodzice!

Zarówno Państwo – Rodzice, Dzieci, jak i kadra pedagogiczna znajdujemy się aktualnie w trudnej dość sytuacji- sytuacji, która wymaga od nas przeorganizowania swojego całego życia – prywatnego i zawodowego. Wymaga nowych rozwiązań.

To, w jakiej formie psychicznej znajdować się będziemy po zakończeniu przymusowej izolacji w dużej mierze zależy od nas – dorosłych. Jak pewnie Państwo zauważają, Dzieci często przejmują nasze emocje. Obserwują nas, naśladują nasze zachowania, ale także odczuwają nasze emocje i nastroje. To, czy czas izolacji będzie dla nas okazją do zbudowania lub wzmocnienia więzi na linii rodzic – dziecko, czy będzie on czasem stresu, lęku i traumy również zależy od nas, osób dorosłych.

O ile nie mamy wpływu na aktualną sytuację w kraju i na świecie, to tym na co mamy wpływ jest sposób postrzegania przez nas sytuacji – możemy szukać problemu w tymczasowej izolacji – wtedy i nasze dzieci będą ją prawdopodobnie postrzegać jako czas ograniczeń, zagrożenia i niebezpieczeństwa, lub szukać pozytywów i plusów. Jak bohater dziecięcej książeczki pt. „Co zrobisz z problemem?” (autor Kobi Yamada, Mae Beson) możliwe, że nie podoba Ci się to, że problem się pojawił, możliwe, że próbujesz od niego uciec, chcesz zmusić go do odejścia lub próbować go ignorować. Być może Twój problem staje się większy, im bardziej się martwisz, im częściej o nim myślisz. Być może, tak jak bohater tej mądrej dziecięcej książeczki – musisz stawić mu czoła, wyjść mu naprzeciw, a wtedy odkryjesz, że Twój problem (czy będzie to izolacja, w której wszyscy tkwimy, czy inny problem Twój lub Twojego Dziecka) nie będzie tym czym myślałeś, że jest. Być może odnajdziesz w nim coś pięknego. **Być może będzie w nim okazja, aby nauczyć się czegoś nowego, aby się rozwijać i stać się odważnym?**

Aby znaleźć coś pięknego i odkrywczego w problemie zachęcam Państwa do:

- Wspólnej, codziennej aktywności fizycznej z Dzieckiem – mogą to być ćwiczenia, które znajdują Państwo na youtube, a inspirowane są ćwiczeniami z Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne lub dowolne, preferowane przez Państwo i Dziecko (choćby „wojna na poduszki”, siłowanie, wspólny stretching itp.)
- Prowadzenia wraz z Dzieckiem Dziennika, w którym umieszczać mogą Państwo to, czego się Państwo wspólnie z Dzieckiem nauczyli (np. pieczenie ciasta, lepienie pierogów, sadzenie roślin) w formie rysunków, wpisów, wyklejankę; ważne, aby w każdym wpisie podkreślać plusy i zalety aktualnej sytuacji (np. „mamy więcej czasu dla siebie”, „nauczyliśmy się szyć/ piec/ sadzić rośliny”)
- Ustalenia zasad korzystania z mediów (Internet, telewizja), które obowiązywać będą Rodzica i Dziecka; chodzi zarówno o limity czasowe korzystania z Sieci/ telewizji, jak i treści, które przekazywane są Dzieciom. Pamiętać należy o tym, że Dziecko uzależnia się o wiele szybciej od elektroniki niż osoba dorosła.
- Wspólnych seansów filmowych podczas których będziecie Państwo spędzać czas z Dzieckiem towarzysząc mu i wyjaśniając treści bajki czy filmu (polecam piękny film o odkrywaniu siebie i własnych talentów, a jednocześnie pokazujący jak wielką wartością jest rodzina – „Coco”; film o lęku, relacjach rodzinnych, przyjaźni „Dobry dinosauz”; film „Sekrety morza” – piękną opowieść o rodzinie, relacjach między rodzeństwem oraz o tym, co dzieje się, kiedy odcinamy się od własnych emocji – szczególnie tych trudnych)
- Wspólnego „bajkoczytania” z Dzieckiem wiele pozycji można aktualnie znaleźć w wersji elektronicznej (np. Empik umożliwia miesięczny darmowy dostęp do pozycji książkowych) – **polecam szczególnie książki** „Co zrobisz z problemem?” (wykorzystałam treści z książki do opracowania materiału dla Państwa) Kobi Yamada, Mae Beson, „Co zrobisz z pomysłem?” (K Yamada, M Beson), „Co za szczęście, co za pech” Thomas Halling (pięknie opowiedziana historia dziewczynki z perspektywy problemu i możliwości); „Nedźwiedź i pianino” D Litchfield, „Nebieska niedźwiedzica” (bajeczka opowiada o inności, wykluczeniu) J. Chmielewska; „Doris ma dość” P. Lindenbaum (o dziecięcych trudnościach, niesprawiedliwości i o tym, jak ważna jest złość) seria Ufa Starka „Jak tata pokazał mi wszechświat”, „Jak tata się z nami bawił”, „Jak mama została Indianką” – fantastycznie ujęte i opowiedziane z perspektywy kilkuletniego chłopca relacje rodzinne, z fantastycznymi, barwnymi ilustracjami.

**Życzę Państwu wspieranego czasu z Dziećmi i tego, aby w problemie dostrzegli Państwo okazję do nauki, rozwoju i by odkryli Państwo wspólnie z Dziećmi COŚ PIĘKNEGO.**

Natalia Szymańska