

Szanowni Państwo!

W tej trudnej dla wielu z nas sytuacji, informuję, iż jestem dla Państwa dostępna pod adresem mailowym natalia.szymanska.psycholog@gmail.com . W sytuacjach wyjątkowych jestem do dyspozycji także online (messenger/ skype) oraz telefonicznie.

Z wyrazami szacunku,

Natalia Szymańska

I kilka wskazówek ode mnie, jak przetrwać czas w domu z dziećmi.

1. **Minimalizuj lęk dziecka** poprzez osvajanie dziecka z lękiem. Rozmowy o sytuacji trudnej, wyjaśnianie skąd się bierze lęk i jaką pełni funkcję są jak najbardziej wskazane, jednakże powstrzymaj się od wyolbrzymiania lęku dziecka, przelewania swoich lęków na dziecko. Dbaj także o własny stan psychiczny – ogranicz do minimum szukanie informacji o stanie epidemiologicznym w Polsce (wyłącz telewizor, aby dziecko nie słuchało negatywnych informacji o zachorowaniach i zgonach).
Pomocne w rozmowie o lęku mogą być następujące pozycje książkowe:
 - „ **Strach i pogromca potworów**” wyd. GWP
 - „**Kret sam na scenie**” Eva Eriksson, Ulf Nilsson
 - „**O duchu, który się bał**” Sanna Töringe
2. Znajdź Wasze własne **sposoby na radzenie sobie z napięciem** – wykorzystaj ćwiczenia oddechowe (pomocna może być pozycja „Spokój i uważność żabki”), możesz też wprowadzić nowe zabawy np. oparte na metodach ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne, które nie tylko pozwolą Wam na zminimalizowanie stresu, ale także będą wspierać Waszą relację Dziecko – Rodzic. Pamiętaj też o codziennym ruchu – mogą być to ćwiczenia fizyczne wykonywane wspólnie z dzieckiem, segregowanie zabawek i klocków – coś, na co wcześniej nie mieliście czasu. Ważne, aby wspólnie wykonywane czynności nie były przymusem, a okazją do zabawy. Możesz też zaangażować dziecko do wykonywania codziennych obowiązków – upieczcie wspólnie ciasteczka lub bułeczki, ugotujcie zupę, wykonajcie masę plastyczną lub piasek kinetyczny. Im więcej aktywności, szczególnie wspólnej, tym mniej czasu na rozmyślanie o aktualnej sytuacji.
3. Jeśli jesteś w domu z dzieckiem **pamiętaj o wprowadzeniu harmonogramu dnia**. To bardzo ważne, aby ustrukturalizować codzienne czynności. Wprowadź czas na zabawę swobodną, zabawę z rodzicem, naukę i pracę (może to być czytanie książeczek, samodzielna praca np. plastyczna), oglądanie bajeczek (np. „W głowie się nie mieści” dla dzieci 5,6-letnich lub inne bajki edukacyjne), realizowanie obowiązków, posiłki. Brak harmonogramu powoduje chaos i w efekcie może zwiększać napięcie między domownikami.
4. **Dbaj o kontakt z innymi ludźmi** – przytulaj swoje dziecko tak często, jak tylko oboje będziecie tego potrzebować, ale zadbaj też o to, aby dziecko mogło porozmawiać telefonicznie lub przez komunikatory (np. skype) z innymi bliskimi osobami np. dziadkami czy kolegami z przedszkola 😊
5. **Staraj się myśleć pozytywnie!** Trudna sytuacja nie będzie trwać wiecznie. Pobawcie się w „radość” (efekt Pollyanny) – spróbujecie znajdować codziennie 5 pozytywów aktualnej sytuacji.