

Drodzy Rodzice !

Od ponad roku trwa pandemia. Życie większości z nas zostało wywrócone do góry nogami. Być może towarzyszy nam lęk o zdrowie, niepewność dotycząca przyszłości. Dla rodziców przedszkolaków ten czas jest bardzo trudny. Szczególnie ostatnie tygodnie, gdy placówki były zamknięte. Konieczność pójścia na zasilek opiekuńczy albo połączenia pracy z opieką nad dzieckiem lub dziećmi może skutkować zmęczeniem, rozdrażnieniem, napięciem. Trzeba jednak pamiętać, że również dla dzieci może to być niełatwy okres. Wiązać się może z utratą poczucia bezpieczeństwa, lękiem, ale też nudą, tęsknotą za rówieśnikami, przyjaciółmi. Może zdarzyć się tak, że dzieci poprzez różne zachowania będą nam pokazywać, że jest im trudno. Mogą się więcej złościć, krzyczeć, tupać, bić. Mogą być smutne, załężnione i wycofane. Pamiętajmy, że te zachowania nie są skierowane przeciwko rodzicom. Niosą one ważne informacje o przeżyciach dziecka.

Niezwykle istotna jest regeneracja zasobów rodziców. Kiedy mamy "naładowane baterie" możemy lepiej wspierać nasze dzieci. Spróbujmy każdego dnia o siebie zadbać, zrobić choć małą rzecz dla naszego lepszego samopoczucia. Niezwykle ważna jest też łagodność dla samego siebie. Traktujmy siebie tak, jakbyśmy traktowali najlepszego przyjaciela.

A oto kilka sposobów, jak pomóc dziecku rozładować jego napięcie:

- dużo aktywności fizycznej
- czas, w którym dziecko może samo decydować o sposobie zabawy czy aktywności
- masaże, siłowniki, zabawy fizyczne, np. ganiecie się
- głębokie oddechy, napinanie i rozluźnianie mięśni

Jednak, gdy rodzic czuje, że dzieje się coś niepokojącego z nim lub z dzieckiem, niech nie waha się skorzystać ze wsparcia. Bezpłatną pomoc można uzyskać np. w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Legionowie.

Zapraszam również do kontaktu mailowego ze mną.

psycholog.pm10@onet.pl

Z poważaniem

Anna Kołba-Rosik