**DO RODZICÓW**

**DRODZY RODZICE !**

**Przyda nam się trochę szczęścia 😊**

****

Witam wszystkich serdecznie w tym trudnym okresie, w jakim się znaleźliśmy, cały świat się znalazł…

Epidemia koronawirusa wprowadziła nie małe zamieszanie w życie tak dzieci, jak ich rodziców. Dzieciom trudno jest usiedzieć w domu, drugim trudno jest pogodzić wszystkie obowiązki - niekiedy zdalną pracę, opiekę nad dziećmi, odrabianie z nimi lekcji, codzienne obowiązki domowe, męczące przebywanie w zamknięciu z wszystkimi członkami rodziny.

Zapewniam Państwa, że nauczyciele, wychowawcy, terapeuci naszego ośrodka przeżywają podobne problemy , zdenerwowanie, napięcie , frustracje i wielką niepewność co do dnia jutrzejszego, ale musimy temu stawić czoła wspierając się wzajemnie, wykazując zrozumienie i przychylność wobec siebie.

Na pewno trudno jest wytłumaczyć nastolatkowi, że musi pozostać w domu – zwłaszcza, kiedy znów oświadczył nam, że wychodzi do kolegi…

Małym zaś trudno wytłumaczyć, dlaczego plac zabaw ma dziwne taśmy i co groźnego jest na zewnątrz , przecież nic nie widać…

Tak, na początku była wielka radość, że szkoły zostają zamknięte na dwa tygodnie, potem, „chyba nie sądzisz, że wytrzymam tyle w domu”, w końcu kłótnie , obrażanie się, trzaskanie drzwiami, ect.

Tym trudniej jest Waszym dzieciom, które mają dodatkowe problemy oprócz problemów okresu dorastania, problemy z nauką, z koncentracją, problemy emocjonalne, zdrowotne…

Jest to bardzo trudne, jednak zanim zareagujecie, musicie pamiętać, że nastolatek jest w trudnym okresie rozwoju, już jego proces dorastania jest dla niego bardzo emocjonujący i nieprzewidywalny…Na to nakłada się także sytuacja, w której się wszyscy znaleźliśmy i to jest wielkie i nieoczekiwane wyzwanie dla dzieci , rodziców, naszej kadry…

Drodzy Rodzice kwarantanna dla Waszych dzieci jest trudna do zniesienia, szczególnie dla nastolatków, którzy potrzebują kontaktu z rówieśnikami jak powietrza i na pewno nie zda tu egzaminu straszenie ich chorobą. Przypomnijcie sobie ten okres z własnego życia, czyż nie wszyscy wtedy myśleliśmy, że jesteśmy nieśmiertelni, że świat jest dla nas i nikt nie będzie nas ograniczał…?

Argumenty, że mogą zachorować i umrzeć zupełnie do nich nie trafiają, to dla nich czysta abstrakcja, kosmos…

Pomóc może tu spokojna rozmowa przy kolacji lub robieniu śniadania, odniesieniu się do odpowiedzialności społecznej, do wyjątkowej roli jaką w tej chwili może odegrać nastolatek przestrzegając zaleceń służb sanitarnych, włączając się do pomocy starszej sąsiadce, która nie ma nikogo – przecież może jej zanieść, talerz zupy, która jest dziś na obiad u Was w domu i uśmiechnąć się do niej z daleka… Poczuje się odpowiedzialny, potrzebny, bardziej dorosły…

Dobrze jest uświadomić dzieci, że podejmując decyzję o pozostaniu w domu, mogą być bohaterami w tej sytuacji, mogą uchronić wiele osób – w tym dziadków i innych członków rodziny- od utraty zdrowia a nawet przed śmiercią.

Rodzice proponując jakieś zajęcia alternatywne swoim dzieciom w domu, muszą pamiętać, że one mają już najprawdopodobniej wiele obowiązków wynikających ze zdalnej nauki.

Drodzy Rodzice pamiętajcie też o tym, że młody człowiek w okresie dorastania potrzebuje od czasu do czasu pobyć sam…

Dłuższe siedzenie przed komputerem? Tak!!!

Może wyda się Wam to co teraz tu czytacie niepedagogiczne, ale może warto przemyśleć i pozwolić na nieco dłuższe niż zwykle przebywanie w sieci. Teraz bowiem komputer służy dzieciom do nauki, nawiązywania kontaktów, relacji ze znajomymi, krótko mówiąc kontaktu ze światem.

Warto także pomyśleć, co moglibyście robić razem z dziećmi, teraz „do łaski mogą wrócić stare gry planszowe, albo stare albumy ze zdjęciami – to będzie dobry powrót do czasów, „kiedy wszystko było normalnie…” Może się okazać wspaniałą chwilą zapomnienia dla całej rodziny o tym co dzieje się dziś…

Dobrym rozwiązaniem byłoby też – jeśli jest taka możliwość- podjęcia jakiejś aktywności fizycznej w domu, na balkonie, ogródku…

To może być cokolwiek, fitness przed telewizorem, ćwiczenia siłowe, taniec i karaoke czy joga. To wszystko dziś znajdziemy w Internecie, szeroki wachlarz propozycji.

Drodzy Radzice nie dajcie się wirusowi, dbajcie o siebie i bliskich na tym domowym froncie 😊

Jesteśmy z Wami, kontaktujcie się pracownikami ośrodka, dzwońcie, piszcie e-maile, sms-y.

Kontakty do nas są udostępnione na stronie „Jędrusia”.

Życzę zdrowia, wytrwałości i cierpliwości oraz nadziei, że przetrwamy i zobaczymy się już niedługo osobiście.

Pozdrawiam Wszystkich

Grażyna Jaczewska – pedagog MOS „Jędruś”



**TU MOŻNA UZYSKAĆ POMOC**

***Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego (Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie) uruchomiło Infolinię Wsparcia Psychologicznego. Infolinia jest dedykowana osobom zmagającym się z problemami natury psychicznej i trudnościami psychologicznymi związanymi z aktualną sytuacją epidemiologiczną i jej następstwami.*** *Infolinia jest czynna od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku. tel. 222 990 431*

*Zatrudnieni psycholodzy udzielą Państwu wsparcia, porad i informacji odnośnie racjonalnych zasad postępowania w obliczu stanu epidemii.*

*Pracownik infolinii może również udzielić informacji dot. aspektów formalnych związanych ze stanem epidemii w zakresie wsparcia socjalnego i zmieniających się przepisów prawa. W razie potrzeby pokieruje do odpowiednich instytucji, wskaże przydatne adresy i numery telefonów.*

*Infolinia jest finansowana ze środków projektu “Kompleksowe wsparcie osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi w dzielnicy Mokotów” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.*

*Ze względów bezpieczeństwa prosimy o kontakt z numerów telefonicznych, które nie są zastrzeżone.*

 *Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego*

**20 sprawdzonych pomysłów na kreatywne zabawy z dzieckiem w domu**

http://www.olomanolo.pl/20-sprawdzonych-pomyslow-na-kreatywne-zabawy-z-dzieckiem-w-domu/?fbclid=IwAR2R-Dt1pzAKJBSWc1GAjxYZTaYfDh65vfscGDE5e3I-hPORUjdk-W25oq8