Art. Tytuł: Zadbajmy o zdrowie psychiczne i samopoczucie naszych dzieci.

*Szanowni Państwo!*

Panująca na całym świecie epidemia i zagrożenie koronawirusem powoduje zmiany i dotkliwe ograniczenia w naszym sposobie funkcjonowania. W sieci pojawia się coraz więcej materiałów, artykułów i podpowiedzi jak postępować, jak radzić sobie ze stresem i jak bezpiecznie przetrwać czas epidemii.

Pozostawanie w izolacji zapewnia nam bezpieczeństwo fizyczne, ale może prowadzić do zagrożeń dla zdrowia psychicznego w postaci obniżonego nastroju, przygnębienia, lęku o przyszłość i o zdrowie własne i najbliższych.

Od 15 lat w Polsce realizowany jest międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego pt. *Przyjaciele Zippiego*. Dzieci w wieku 5-8 lat uczą się, że każdemu mogą przydarzyć się sytuacje trudne i wtedy warto zrobić coś, by rozwiązać problem lub przynajmniej poprawić swoje samopoczucie w trudnej sytuacji, której nie możemy zmienić.

Wielu dorosłych intuicyjnie uruchamia rozmaite mechanizmy obronne, pomagające przetrwać czas pandemii. Niestety dzieci, zwłaszcza te najmłodsze mogą mieć problem ze zrozumieniem - dlaczego nie mogą wyjść z domu, co mają rozbić z czasem wolnym, jak poradzić sobie z zupełnie nową sytuacją zdalnej nauki i braku kontaktów z rówieśnikami.

Poniżej zamieszczam do pobrania materiały, które mam nadzieję ułatwią dzieciom i rodzicom radzenie sobie w tej trudnej sytuacji. (czytaj dalej)

Do programu *Przyjaciele Zippiego* opracowane zostały ćwiczenia, które mogą być wykonywane w domu z dziećmi, by wzmocnić ich odporność psychiczną. Można pobrać je ze strony (do pobrania/przyjaciele zippiego/ćwiczenia dla rodziców) i wzmacniać w ten sposób zdrowie emocjonalne swoich dzieci.

Osoby zainteresowane koncepcją odporności psychicznej (resilience) i radzenia sobie ze stresem, na których został zbudowany program *Przyjaciele Zippiego*, zapraszam do lektury artykułu na ten temat, napisanego przez Briana Mishara profesora psychologii na Uniwersytecie w Montrealu.

Codziennie docierają do nas komunikaty o tym, że zmarło tysiące osób, a umrze jeszcze więcej, bo dla chorych zaczyna brakować miejsc w szpitalach itp. Te informacje, dla nas dorosłych są przerażające, a w psychice dzieci, jeśli nie będą mogły z nikim na ten temat porozmawiać, mogą powodować traumę i trudne do przewidzenia konsekwencje w przyszłości. Dlatego zachęcam Państwa do rozmawiania z dziećmi i „oswajania” ich leków, obaw, trudnych uczuć.

W programie *Przyjaciele Zippiego* wprowadzamy temat zmiany i straty, w tym również śmierci, by przygotować dzieci na trudne rozstania, które w życiu mogą się zdarzyć. Rozmawiamy z dziećmi o zachodzących w ich życiu zmianach, o tym jak możemy poradzić sobie ze zmianą i stratą i jak pomóc innym.

Nauczyciele prowadzący zajęcia w programie są przygotowywani w trakcie szkolenia, by umieli prowadzić rozmowy z dziećmi na ten temat. Przygotowaniu nauczycieli służy też artykuł pt. *Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci*, który również został udostępniony do pobrania.

Udostępniam wspomniane materiały w nadziei, że choć trochę ułatwią Państwu i dzieciom radzenie sobie z tą niezwykle trudną sytuacją i pomogą przetrwać czas próby.

Z życzeniami ŚWIĄT ZMARTWYCHWSTANIA PAŃSKIEGO W NADZIEI, MIŁOŚCI I ZDROWIU

Elżbieta Nerwińska – Dyrektor Centrum Pozytywnej Edukacji

Hasła:

Zdrowie psychiczne, odporność, zdrowie emocjonalne, rezyliencja, radzenie sobie ze stresem, artykuły, pomoc psychologiczna, program Przyjaciele Zippiego, ćwiczenia w domu,