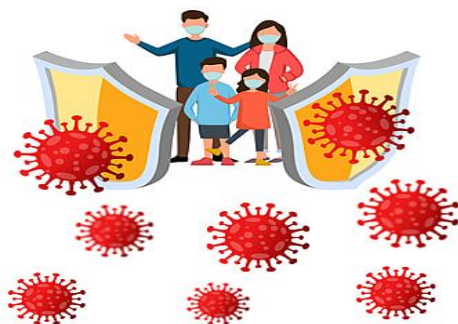


Powrót do szkoły w dobie koronawirusa

Rodzicu, młodzież potrzebuje naszego wsparcia.



1. Skutki pandemii – jej wpływ na funkcjonowanie młodzieży.

- Stres związany z pandemią – jest to sytuacja nowa i zaskakująca.
- Pamiętaj ! , najpierw szok, potem mobilizacja.
- Poziom lęku i niepokoju jest faktycznie wyższy. U młodzieży nie jest on związany z zagrożeniem zdrowia i życia, ale dotyczy różnych konsekwencji nałożonych restrykcji i obawy o życie innych domowników.
- Konflikty rodzinne, zaburzone relacje rodzinne.
- Kwarantanna
- Kornawirus nie anuluje problemów i trudności , z którymi borykaliśmy się jeszcze przed epidemią . Wprost przeciwnie może je nasilać.

2. Jak się zachowywać w dobie pandemii ?

- Częste mycie i dezynfekowanie rąk
- Utrzymywanie większego dystansu między sobą
- Zakaz częstowania się jedzeniem i „ dawania sobie tyka ”
- Stosuj się do przyjętych procedur w szkole i poza nią.

3. Jak pomóc odnaleźć się młodzieży w nowej rzeczywistości?

- Dajmy czas na ponowne wejście w rytm szkoły.
- Interesujmy się tym, co dzieje się w szkole, podpytujmy o to młodzież.
- Bądźmy otwarci na sygnały , które wysyła młodzież .

Pamiętajmy ! , że dla nich jest ważna już sama świadomość ,że interesujesz się jego sprawami i to, że jesteś po jego stronie. Ważne jest bycie wysłuchanym.

- Rozwiązujmy problemy i trudności dotyczące bieżących spraw, które były przed pandemią i towarzyszą nam aktualnie.
- Dbajmy o swoje zdrowie i zdrowie naszych dzieci. Na bieżąco wykonuj niezbędne badania i kontaktuj się z lekarzem.
- **Kształtujmy przekonanie, że od nas zależy dzień dzisiejszy : Tu i Teraz**

4. Jak pomóc opanować sobie i innym lęk w dobie pandemii?

- Nie dziwny się, że poziom lęku i niepokoju rośnie – jest to zjawisko naturalne
- Należy zaakceptować swoje emocje Lęk i strach pełnią w życiu ważną funkcję, dzięki nim między innymi lepiej oceniamy ryzyko i stosujemy się do zasad bezpieczeństwa.
- Aby poziom lęku i stresu był mniejszy psychologowie polecają :
 - **Cenne jest powiedzenie sobie „ robię to, na co mam wpływ – reszta jest poza moją kontrolą”**
 - aktywność fizyczną,
 - techniki relaksacyjne,
 - ograniczać do minimum kontakt z mediami przekazującymi informacje o zagrożeniach,
 - stosować się do podstawowych zasad higieny i innych wytycznych (w tym noszenia maseczki, tam gdzie to jest niezbędne)
 - utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi,
 - **istotne jest dzielenie się swoimi zmartwieniami i niepokojami z innymi**

Pamiętaj ! W ten sposób nie jesteśmy osamotnieni z naszymi przeżyciami, możemy je wyrazić, spojrzeć na wydarzenia z innej perspektywy i w efekcie obniżyć

- Gdy objawy są niepokojące , np. uporczywe problemy ze snem, obniżony poziom motywacji i aktywności, niechęć do rozmowy, utrata apetytu – skontaktuj się ze specjalistą (psycholog, psychiatra)

Uwaga ! Każdy kogo dotknął kryzys związany a epidemia koronawirusa , może i powinien zasięgnąć porady psychologa czy terapeuty :

- ✓ w szkole – **wsparcie psychologa szkolnego,**

Z psychologiem szkolnym można się kontaktować osobiście, telefonicznie w godzinach jego pracy albo ustalonych indywidualnie wg. potrzeb.

- ✓ możemy też skorzystać z adresu strony i zasięgnąć darmowej porady specjalisty,

www. psychologowie-dla społeczeństwa.pl, www. liniawsparcia.pl

- ✓ infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia – przez 7 dni w tygodniu. Bezpłatny nr telefonu **800 190 590**
 - Niewiedza napędza w nas lęk. Ograniczaj jednak kontakt z mediami do niezbędnego minimum.
 - Pamiętaj o zaspokajaniu potrzeb psychologicznych młodzieży takich jak: potrzeba kontaktu, bezpieczeństwa i przynależności.