

Drodzy Rodzice!

Czas w jakim się znaleźliśmy, trudny, niebezpieczny i wymagający od nas dorosłych wielu działań i wyrzeczeń, które mogą uchronić nas i naszych bliskich.

Drodzy Rodzice dzieci mimo tego, że być może nie pytają wprost o ten trudny czas ale One słuchają i żyją podobnie jak my w niepokoju, nie zawsze potrafią sobie z tym wszystkim poradzić. Dlatego w okresie świąt warto byłoby w gronie rodzinnym porozmawiać o trzech ważnych elementach, które mogą pomóc dzieciom zrozumieć i wygrać z tą jakże trudną sytuacją, Jak przemienić ten zły czas na coś dobrego? Coś co może pomóc dzieciom ale i nam dorosłym.

1. AKCEPTACJA

POZWALA NAM IŚĆ DALEJ

Wytłumacz dziecku, że trzeba zaakceptować to co przynosi nam los, to ,że nie mamy wpływu, coś co dzieje się poza nami, nie wyrażamy na to zgody ale w jakiś sposób musimy się z nią pogodzić, będzie łatwiej iść na do przodu.

2. WDZIĘCZNOŚĆ

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Naucz dziecko wyrażać wdzięczność. Jest to jeden z najlepszych sposobów na zwiększenie własnego poczucia szczęścia. Doceniania tego co jest wokół nas jest niezwykle cenną umiejętnością. Pozwala nam być bardziej zadowolonym z naszego życia. Wdzięczność wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i dobrostan psychiczny.

Codziennie każdy członek rodziny może zapisać jedną rzecz za którą jest wdzięczny w tym momencie i wrzucić zapisaną myśl np. do: słoika, pudełka, woreczka wdzięczności. Po powrocie do rzeczywistości odczytacie wspólnie wszystkie kartki. Młodsze dzieci mogą powiedzieć, rodzic zapisze.

Wdzięczność, że żyję, że mogę wstać mieć plan, że mogę słuchać ptaków, że mam swój dom, że jest ktoś bliski obok mnie, że mam co jeść itp.

3. UWAŻNOŚĆ

BYCIE TU I TERAZ

Poszukajcie tego co Wam pomaga przetrwać w tym trudnym czasie , właśnie dziś np.:

- ❖ **RYTUAŁ**, coś co się powtarza, plan dnia – to wszystko ułatwia życie.
- ❖ **DZIENNIK LUB PAMIĘTNIK**, w którym piszemy co się wydarzyło, jakie towarzyszyły nam emocje, z czym sobie dziś poradziliśmy. Dziennik lub pamiętnik pozwala oczyścić nasz umysł, nasze myśli, „zresetować go” , aby zacząć dzień z nowym pozytywnym nastawieniem nie kumulując negatywnych myśli jak: strach, niepewność, obawa o przyszłe jutro.

Przygotowała i opracowała: Anita Nowak

