**Szanowni Rodzice,**

Tym razem zajmiemy  się  uszczelnianiem granic psychologicznych.

Poza granicami zewnętrznymi, państwa, mamy też granice wewnętrzne.   
Dzieci potrzebują zdrowych granic. Dzięki temu czują się bezpiecznie. Wiedzą, że rodzice ochronią ich przed zagrożeniem. Granice psychologiczne chronią dziecko przed nadmiarem informacji, z którymi nie są w stanie sobie poradzić.   
Oczywiście w sytuacji zagrożenia dziecko będzie próbowało sobie poradzić, bo chce przetrwać. Natomiast dziecięce sposoby prowadzą tylko do zaburzenia dziecka, jak    
i całej rodziny.

Dzieci potrzebują granic od dorosłych niezależnie od stanu zagrożenia.   
Mamy nadzieję, że w obecnej sytuacji jest to dla Państwa bardziej wyraźne.   
   
1. Prosimy pilnować się z tematami, które poruszacie przy dzieciach. Dzieci nie powinny słuchać o Państwa problemach, obawach. Dziecko nie może być Państwa wsparciem. Prosimy na czas takich rozmów wyjść do innego pomieszczenia. Prosimy szukać wsparcia u rodziny, innych dorosłych.

2. Prosimy ograniczyć oglądanie informacji. Śledzenie na bieżąco wydarzeń nasila lęk. Jedyne co możemy teraz robić to przestrzegać zasad bezpieczeństwa i zadbać   
o siebie. Umysł nie odróżnia rzeczywistości od fikcji. Namolne oglądanie wiadomości jest odbierane przez umysł, jako dużo większe zagrożenie. Przez to wysyła za dużo adrenaliny i kortyzolu do organizmu. Prosimy też zadbać, by dzieci miały mocno ograniczony dostęp do wiadomości. Zadaniem rodzica jest umożliwiać rozwój i chronić przed niebezpieczeństwem. Będziemy Państwu w tym pomagać. Prosimy   
o wprowadzenie zakazu wychodzenia z domu. To może wzbudzić złość, frustrację.   
   
Strategia pracy z dziećmi zawiera 4 aspekty i zachęcamy Państwa do kontynuowania w domu:

- nazywanie tego, co może przeżywać dziecko i jak może sobie z tym poradzić;

- uczulanie na kwestie związane z bezpieczeństwem;

- przekierowywanie myśli na zajęcia kreatywne (uruchamiamy prawą półkulę – kreatywność, ekspresja emocji, sztuka, ruch – to obniża poziom lęku; nadmierne analizowanie i planowanie nasila lęk);

- sugerowanie małych aktywności, które są pożyteczne. Możliwość pomagania daje poczucie wpływu. Prosimy angażować dzieci o pomoc w domowych obowiązkach i je za to chwalić!!

Jeśli ktoś z Państwa czuje, że chce sam/a pomagać, to zasada skuteczności sugeruje pomoc sąsiedzką. Czyli najbliższy blok, ulica. Prosimy pomyśleć, czy w okolicy mieszka osoba starsza, przewlekle chora, niepełnosprawna, samodzielny rodzic. To są osoby, którym teraz jest bardzo ciężko. Przypominamy także, że jeśli słyszycie Państwo krzyki za ścianą lub macie podejrzenie przemocy w rodzinie, to Waszym moralnym i prawnym obowiązkiem jest reagować (nie trzeba iść osobiście, wystarczy zadzwonić na policję). Przemoc domowa ma bardzo wysoki wskaźnik śmiertelności   
w Polsce.

Szanowni Państwo, prosimy być dobrej myśli i wykorzystać ten czas na budowanie więzi rodzinnych. Dzieci są w Was wpatrzone. To, co robicie      ma      znaczenie.

Specjaliści SP 82

Materiał przygotowany na podstawie: Marta Jankowska-edukator, pedagog, Instytut Kształcenia EKO-TUR .