

Drodzy Rodzice!

Robicie świetną robotę. Nie ma żadnych zasad, jak najlepiej „działać” w pandemii. (...) To sytuacja wyjątkowa. Zwróćcie się ku temu, co jest najlepsze dla Waszej Rodziny, ku czemukolwiek, co służy Waszym dzieciom, ku temu, co daje Wam ukojenie i przestrzeń na odnajdywanie spokoju przez najbliższe tygodnie. Życzę Wam łatwości, spokoju, odpoczynku, zabawy, rozmów, momentów radości.

Rachel Elisabeth Cargle

Rolą psychologa szkolnego jest przede wszystkim udzielanie szeroko rozumianego wsparcia Uczniom, ale również Rodzicom i Nauczycielom. Z tego miejsca chciałabym podkreślić, że służyć swoją radą i pomocą – **jestem dla Was, dla Państwa dostępna pod adresem e-mail: kamila.napieralska@wp.eu**

W razie potrzeby możemy być również w kontakcie poprzez **komunikator Messenger**.

Mam dla Was kilka **psychologicznych propozycji** na nadchodzący tydzień, aby Wasze samopoczucie było dobre, a czas w domu szybko i ciekawie mijał. Zadania można wykonywać w dowolnym czasie i kolejności, można nad nimi pracować samodzielnie lub w grupie/ z rodzicami, czy rodzeństwem. Każdą propozycję można modyfikować i dostosowywać do indywidualnych potrzeb oraz możliwości uczniów. **Pamiętajcie, że ten wyjątkowy czas to dobra okazja do wzmocnienia relacji!**

- I. W tych specyficznych okolicznościach nie zapominajmy o tzw.
ZDROWYM PÓŁMISKU UMYSŁOWYM
(gotowa recepta na nasze zdrowie psychiczne ☺)

Zdrowy półmisek umysłowy



fot.: joyprimaryschool.pl/ graf.: „Mózg na tak” Brynson, Siegel

II. BAJKA-POMAGAJKA:

„Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie”

Drogi Rodzicu! **Pobierz bajkę** w formacie PDF z naszej strony i **przeczytaj dziecku**, by pomóc mu zrozumieć obecną sytuację.



źródło:dorotabrodka.pl/blog

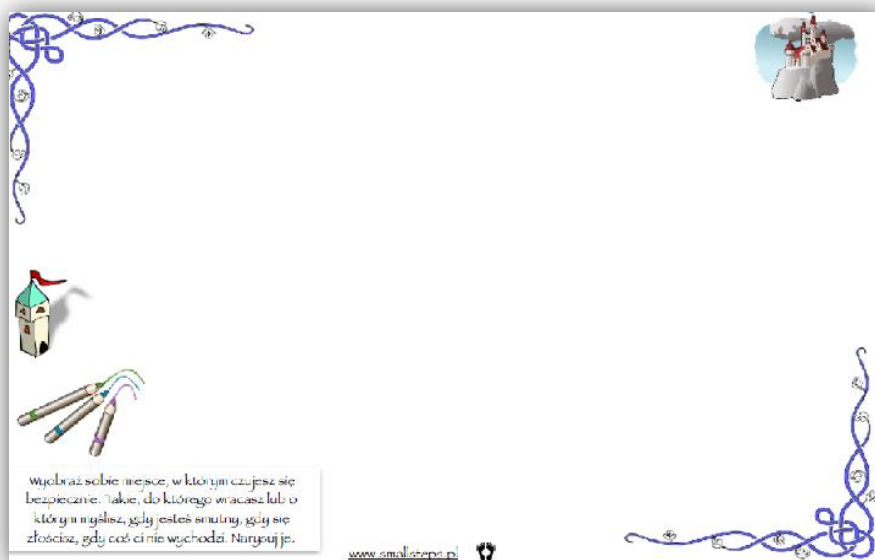
UWAGA!

Dla tych, którzy wolą słuchać niż czytać bajka jest do pobrania w formacie mp3 - link poniżej:

<http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/Bajka-O-Krolu-Wirusie-Dorota-Brodka.mp3>

III. Zabawa **BEZPIECZNE MIEJSCE:**

Narysuj (w przygotowanej karcie pracy zamieszczonej na stronie) **TWOJE BEZPIECZNE MIEJSCE** - gdzie czujesz się bezpiecznie. To zadanie może być dobrym wstępem do rozmowy na temat, co sprawia, że dziecko się boi/ czuje lęk/strach. Rysunek warto zatrzymać i wykorzystać ponownie, gdy w życiu dziecka zdarzy się coś nieprzyjemnego, gdy jest narażone na utratę poczucia bezpieczeństwa.



źródło:
smallsteps.pl

IV. Gra rodzinna – **POZNAJMY SIĘ BLIŻEJ!**

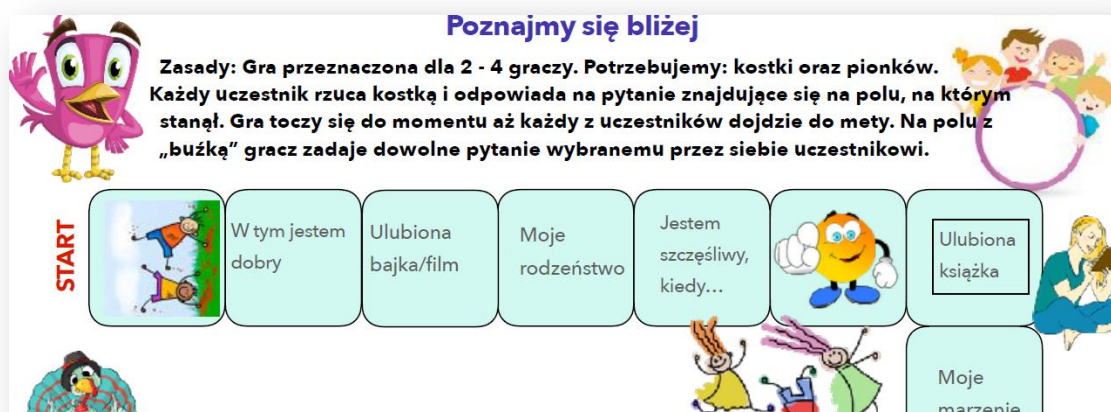
Potrzebujecie:

- **wydrukowanej planszy** (proszę ściągnijcie ją z naszej strony internetowej)
- **kostki,**
- **pionków/figurek.**

Gra przeznaczona dla 2 – 4 graczy.

Bardzo przyjemna gra, podczas której **możecie się jeszcze więcej o sobie dowiedzieć!**

Gorąco polecam!



fot.: fragment gry, źródło: smallsteps.pl

V. KSIĄŻECZKA NA TRUDNE CHWILE

Narysuj, co robisz gdy przychodzą do Ciebie:

- złość
- smutek
- zdenerwowanie
- napięcie
- niepewność

Jak sobie wtedy radzisz?

Co wtedy robisz? Co Ci pomaga?

Uwaga! Ważne, aby były to **bezpieczne** metody/sposoby!

Poniżej przykładowe prace:



fot.:smallsteps.pl



VI. ODDYCHAJ SPOKOJNIE

Świadomy oddech to podstawa **u w a ż n o ś c i**.

Kontroluj oddech!

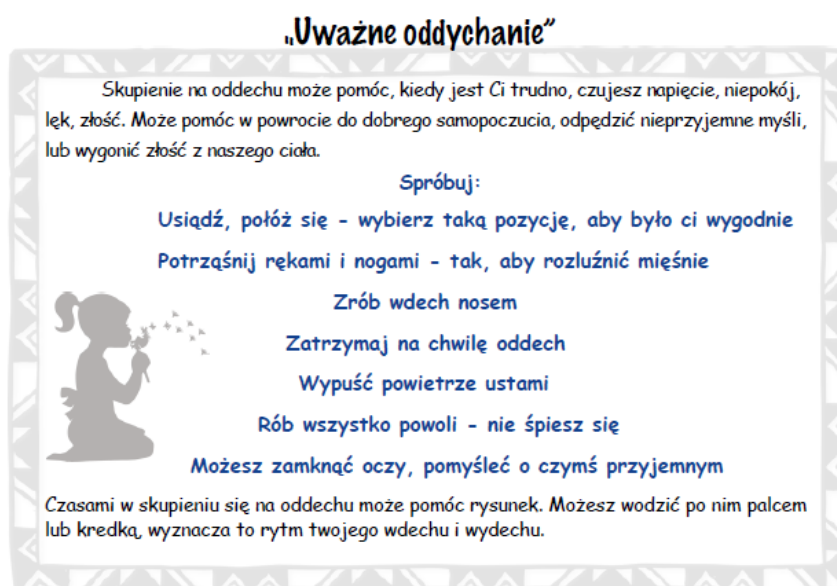
Skup się na wdechu i wydechu!

Na pewno się wyciszysz, uspokoisz emocje,
zmniejszysz napięcie.

Oddychaj uważnie!

Jeżeli masz trudność - nie możesz ot tak zamknąć oczu i skoncentrować się na oddechu, proszę sięgnij po przygotowaną grafikę (zamieszczoną na naszej stronie). Możesz po niej wodzić palcem lub kredką, robiąc **WDECH I WYDECH**.

Z czasem grafika nie będzie Ci potrzebna, będziesz w stanie samodzielnie kierować swoim oddechem. Poradzisz sobie z silnymi emocjami bądź trudną sytuacją.



VII. **SERDUSZKOWE DRZEWKO DOBRA**

1. Narysuj 5-7 lub więcej kolorowych serduszek.
2. Wytnij serduszka.
3. Na osobnej kartce formatu A4/A3 narysuj/wykonaj dowolną techniką drzewo.
4. W każdym serduszkach napisz:
za co **siebie lubisz**,
za co **siebie cenisz**,
za co **siebie podziwiasz**.
W czym jesteś **dobra/-y**?
Co **lubisz robić**?
Co sprawia Ci **radość**?
Jakie są Twoje **mocne strony**?

Uwaga! Zadanie może wcale nie być takie proste jak Wam się wydaje! 😊 Prawda jest taka, że trudno nam mówić o sobie dobrze.

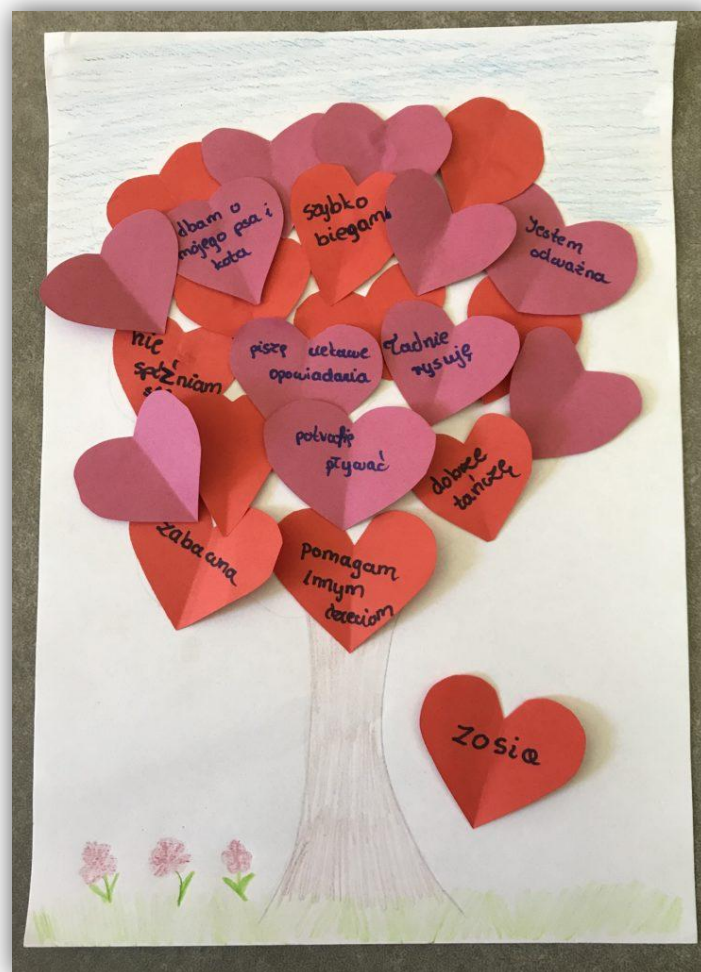
Czas to zmienić!

Drodzy Uczniowie! Jeżeli macie trudność z wykonaniem tego zadania poproście o pomoc rodziców/opiekunów/rodzeństwo.

Zachęcam rodziców do okazania wsparcia podczas pracy.
Proszę pomóc dziecku **dostrzec jego mocne strony, zalety, umiejętności, obszary, w których sobie dobrze radzi**.

Celem zadania jest **budowanie więzi** oraz **wzmocnienie samooceny dziecka**. To C Z A S dla Was!

Poniżej przedstawiam przykładową pracę:



fot.:smallsteps.pl

VIII. Kochani Uczniowie! Drodzy Rodzice, Opiekunowie!

Proszę przesyłać swoje prace lub relacje ze wspólnych działań z dzieckiem (zdjęcia, nagrania video) przez aplikację **Messenger** lub na moją skrzynkę e-mailową: **kamila.napieralska@wp.eu**

Czekam na efekty Waszej wspólnej pracy i wierzę w Was gorąco!