

Drodzy Rodzice:

1. Przekazujcie dziecku sprawdzone, rzeczowe informacje, adekwatnie do jego wieku i poziomu rozumienia.
2. Nie siejcie paniki, ale też nie bagatelizujcie problemu. Nie pozwólcie, by Twój lęk i niepokój udzielił się dziecku.
3. Dziecko obserwuje Twoje reakcje, zachowania i stara się je naśladować! Twój wzorec ma ogromny wpływ na jego odczuwanie i zachowanie. Rodzic jest dla dziecka autorytetem na każdej płaszczyźnie!
4. Nie narażajcie dziecka na lawinę informacji, która może to spowodować dodatkowy niepokój. Wyłączcie telewizor, nie analizujcie problemu w obecności dziecka.
5. Rozmawiajcie, wyjaśniajcie, odpowiadajcie na pytania. Nie „zamiatajcie pod dywan”. Dajcie poczucie dziecku o swoim wsparciu i gotowości pomocy.
6. Zwróćcie uwagę na emocje! Pozwólcie dziecku na ich przeżywanie – nie ignorujcie i nie pomniejszajcie ich. Pomóżcie je nazywać. Podkreślajcie, iż strach jest naturalną reakcją.
7. Stosujcie pochwały jego zachowań związanych z ostrożnością (ale bądź czujny, aby nie potęgować spirali strachu).
8. Wykorzystujcie czas na lepsze poznanie swojego dziecka oraz pogłębienie więzi Rodzinnych. Możecie zrobić wspólnie coś, na co brakuje czasu w codziennym funkcjonowaniu (gry, uporządkowanie zdjęć, wspólne gotowanie, zabawy, oglądanie filmów itp.).
9. Nie zarzucajcie jednak dziecka propozycjami ciągłych aktywności. Rozmawiajcie, co ono chciałoby robić, dzieci mają dużo fajnych pomysłów.
10. Bądźcie optymistami! Ten trudny czas kiedyś się skończy. Może nauczy nas czegoś dobrego?

<https://dziennikbałtycki.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie-strach-zwiazany-z-epidemia-wymaga-od-rodzicow-szczegolnego-zaopiekowania-sie-swoimi/ar/c14-14855033>

Jak poradzić sobie z lękiem w czasie epidemii

Lęk jest obecny w naszym codziennym życiu, czy tego chcemy czy nie. Może nam służyć, może nas niszczyć. To od nas zależy czy będzie dla nas przydatnym znakiem ostrzegawczym czy nami zawładnie, sparaliżuje i stanie się naszą dominującą siłą.

To, że się boimy jest naturalne. Wątro jednak pamiętać, że niektórymi zachowaniami i sposobem myślenia, możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres.

- ✓ Podejźmy do problemu zadaniowo . To da Ci poczucie kontroli.
- ✓ Myślcie tylko o tym, na co macie wpływ.
- ✓ Nie zamartwiajcie się tym, co się jeszcze nie wydarzyło.
- ✓ Odświeżajcie strony informacji nie częściej niż dwa razy dziennie.
- ✓ Sprawdzajcie tylko rzetelne źródła, nie poszukuj emocjonalnych informacji, unikajcie „Fake news”.
- ✓ Nie angażujcie się w rozmowy wywołujące niepokój.
- ✓ Poszukajcie pozytywnych statystyk i informacji.
- ✓ Oddychajcie powoli i spokojnie (1...2...3...4...wdech...1...2...3...4...wydech... i jeszcze raz).

- ✓ Zwracajcie uwagę, w którą stronę płyną Wasze myśli, bo one znacząco wpływają na to jak się czujecie.
- ✓ Wykorzystajcie czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie).
- ✓ Wygłupy, żarty, śmiech to nic złego! Rozładowują niepotrzebne napięcie odrywają od niepokojących myśli.
- ✓ Rozmawiajcie z bliskimi na różne tematy, dzwońcie do znajomych.

Dodatkowo załączam link pozwalający bliżej zapoznać się ze sposobami radzenia sobie z lękiem:

<https://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickiem>

Jeśli ktoś z Państwa potrzebuje skontaktować się z psychologiem szkolnym jestem do dyspozycji zarówno dla uczniów jak i rodziców pod adresem e-mail: hanc_katarzyna@wp.pl

Jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie?

Korzystanie z Internetu jest w dzisiejszych czasach codziennością, dodatkowa sytuacja w jakiej obecnie się znajdujemy zobowiązuje nas nauczycieli, wychowawców, rodziców oraz dzieci do ciągłego korzystania z zasobów wirtualnego świata służy nam podczas komunikowania się, przekazywania informacji, lekcji itp. Musimy jednak pamiętać o zagrożeniach płynących z „dobrobytu” Internetu. Szczególnie chcemy podkreślić ważną rolę rodziców, kiedy to właśnie współdziałają ze swoimi dziećmi np. poprzez wspólne rozmowy. Na co musimy zwrócić szczególną uwagę?

1. Interesujcie się tym co robi na ekranie komputera, tabletu lub telefonu komórkowego.
2. Rozmawiajcie o niebezpiecznych sytuacjach, które mogą spotkać ich w Internecie.
3. Podkreślajcie, że nie wszystko co jest zamieszczane w sieci nie jest prawdą.
4. Zwróćcie uwagę na nawiązywanie relacji z nieznanymi, aby nie wykonywali poleceń od osób po drugiej stronie ekranu, nie zawiązywali żadnych relacji.
5. Zapewnijcie o swojej pomocy, w momencie kiedy Wasze dziecko znajdzie się w niebezpiecznej sytuacji.
6. Wysłuchajcie i nie obwiniajcie. Sprawdźcie co się wydarzyło, na spokojnie oceńcie sytuację. Pochwalcie za to, dziecko Was poinformowało.
7. Uczulajcie, aby Wasze dziecko nie podawało swoich danych osobowych i nie opowiadało o sobie, rodzinie itp. nieznanym osobom.
8. Prowadźcie rozmowy w taki sposób, aby dziecko miało poczucie, że Wasza „pociecha” nie może umawiać się z nikim bez Waszej wiedzy.
9. Zadbajcie o aktualny program antywirusowy.
10. Nie zapisujcie haseł w przeglądarce do kont bankowych, poczty elektronicznej, itp.

Zagrożenia w sieci, w szczególności:

- ✓ **Cyberprzemoc**
- ✓ **Uzależnienie**
- ✓ **niebezpieczne treści (przemoc)**
- ✓ **łamanie prawa**

- ✓ kradzież danych osobowych
- ✓ włamania komputerowe
- ✓ zagrożenia techniczne tj. wirusy
- ✓ wyłudzenie poufnych informacji

Warto przeczytać: <https://akademia.nask.pl/pliki/2-jak-zapewnic-dzieciom-bezpieczenstwo-w-interecie-poradnik-dla-rodzicow.pdf>.

Jak zachęcić dziecko do nauki?

Ze względu nową sytuację, która dotyczy zarówno nauczycieli, dzieci, uczniów, a także Was Drodzy Rodzice zapewne pojawiają się dylematy i pytania jak zachęcić dzieci do systematycznego uczenia się oraz jak motywować ich i wspierać do systematycznego uczenia się poza szkołą.

Warto zwrócić szczególną uwagę na:

1. Zadbajcie o podstawowe potrzeby; bezpieczeństwa, fizycznego dobrostanu, ruchu, zabawy, odpoczynku, snu.
2. Czas nauki traktujcie jako ważną rzecz – kiedy Twoje dziecko się uczy, czyta książkę, odrabia lekcje nie przerywajcie mu, nie wołajcie na obiad, nie podawajcie telefonu, aby właśnie teraz porozmawiało z babcią. Dziecko musi mieć poczucie, że Wy traktujecie to bardzo poważnie.
3. Jeśli w domu jest więcej niż jeden uczeń, wprowadźcie system uczenia się w tym samym czasie- nie stwarzajcie sytuacji, kiedy jedno dziecko uczy się, a drugie ogląda telewizję lub gra na komputerze. Odłóżcie i wyciszcie telefony.
4. Doceniajcie każdy wysiłek swojego dziecka np. za samodzielne wykonane zadanie, napisanie wypracowanie, zrobienie pracy plastycznej.
5. Zauważajcie postępy swojego dziecka, wiedzę zdobytą w szkole. Uświadamiajcie im jak ważna jest edukacja w ich życiu.
6. Traktujcie naukę jako wyzwanie, ważne jest podkreślanie jak wartościowe jest robienie rzeczy niemożliwych, które na początku wydaje się zbyt trudne- dostarczanie poczucia sukcesu
7. Doceniajcie w pierwszej kolejności wytrwałość, a nie efekty. Jeśli coś nie wychodzi wytłumacz na spokojnie, nie krzycz, nie denerwuj się, bo to będzie miało odwrotny skutek.
8. Chwalcie dziecko za prawdziwy wysiłek i upór włożony w pracę własną.
9. Rozmawiajcie o popełnianych błędach i jaki wpływ miały one na naukę czegoś nowego.
10. Nie stosujcie pochwał za błahostkę, aby nie wyrabiać poczucia, że zawsze za wszystko muszą zostać pochwalone i wystarczy niewiele aby otrzymać „nagrodę” słowną.
11. Podkreślajcie sukcesy, nie wytykajcie ich braków.
12. Uczcie się razem z dzieckiem, ale nie wyręczajcie ich wykonywaniu zadań.
13. Wprowadźcie system motywacyjny, dzięki pracy dziecko będzie mogło osiągnąć swój cel.
14. Kochajcie, akceptujcie, wspierajcie i bądźcie cierpliwi.

Warto przeczytać: <http://7lo.radom.pl/wp-content/uploads/2016/02/Higiena-pracy-Umys%C5%82owej-ucznia5.pdf>

Kochani uczniowie!

Ze względu na zaistniałą sytuację, jesteśmy zmuszeni do korzystania z zasobów Internetu do komunikowania się, nauki, odrabiania lekcji, spędzania czasu wolnego, dlatego chciałabym zwrócić szczególną uwagę na zagrożenia w sieci, w szczególności:

- ✓ **Cyberprzemoc**
- ✓ **Uzależnienie**
- ✓ **niebezpieczne treści (przemoc)**
- ✓ **łamania prawa**
- ✓ **kradzież danych osobowych**
- ✓ **włamania komputerowe**
- ✓ **zagrożenia techniczne tj. wirusy**
- ✓ **wyłudzenie poufnych informacji**

Cyberprzemoc – jak wiele osób wie jest to zagrożenie polegające na wyrządzaniu krzywdy za pomocą różnych komunikatorów, z których korzystacie np. wyzywanie, straszenie, poniżanie drugiej osoby. Umieszczanie nie swoich zdjęć bez zgody, kompromitujące oraz negatywne komentarze pod nimi powoduje poczucie upokorzenia i bezradności.

- Nie pozwólcie się ośmieszać ani zastraszyć. Pamiętaj nie jesteś sam!

- Jeśli coś Cię zaniepokoi, zgłoś to do rodzica, wychowawcy, psychologa, dyrektora. Nie bój się!

Uzależnienie - jest to granica pomiędzy przyjemnością, a przymusem. Nie chodzi tu tylko o substancje psychoaktywne, uzależnić możecie się również od Internetu. Zastanówcie się, jak długo siedzicie przed komputerem, czy zdarza wam się stosować do ograniczeń korzystania z Internetu, czy odczuwacie potrzebę coraz dłuższego przebywania w sieci, a może spędzacie w Internecie więcej czasu niż początkowo planowaliście.

- Pamiętajcie, że częste korzystanie z Internetu może spowodować uzależnienie. Mogą pojawić się problemy w nauce, w kontaktach z rodzicami, przyjaciółmi.

- Ważne jest, aby pamiętać o odpowiednich zabezpieczeniach na komputerze (program antywirusowy), dbaj o aktualizację!

- Zabezpieczajcie komputer hasłem, który znają tylko członkowie Twojej rodziny!

- Nie podawajcie swoich danych, nie umieszczajcie zdjęć!

- Nie nawiązuj kontaktu z nieznanym, nie wiesz kto siedzi po drugiej stronie!

- Rozmawiaj z bliskimi, wychowawcą, psychologiem, dyrektorem w przypadku pojawienia się jakichkolwiek wątpliwości!

Warto pamiętać, aby nie otwierać nieznanymi plików, pochodzących z nieznanymi źródeł. Czytajcie pojawiające się komunikaty, w przypadku niepewności zapytajcie dorosłego o pomoc. Nigdy nie wiadomo czy w tego typu pliku nie znajduje się wirus.