

Granice

Szanowni Rodzice,

Dzisiejszy dzień chciałabym, byście zadedykowali uszczelnianiu 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. Nazywamy to [parentyfikacją](#) ([link do artykułu](#))

Dzieci potrzebują granic od dorosłych niezależnie od stanu zagrożenia. Mam nadzieję, że w obecnej sytuacji jest to dla Państwa bardziej wyraźne.

1. Bardzo proszę upewnić się, że dzieci nie mają dostępu do Państwa koncie na Librusie. Proszę zmienić hasło, a dziecko niech się loguje na swoje konto. Dostaniecie Państwo maile, które mogą być wysłane do dzieci.

Natomiast dzieci nie powinny czytać tego, co Państwo dostaniecie.

2. Proszę pilnować się z tematami, które poruszacie przy dzieciach. Dzieci nie powinny słuchać o Państwa problemach, obawach. Dziecko nie może być Państwa wsparciem. Proszę na czas takich rozmów wyjść do innego pomieszczenia. Proszę szukać wsparcia u rodziny, innych dorosłych. Jako grupa psychoterapeutów organizujemy się, by bezpłatnie udzielać wsparcia interwencyjnego. Jak tylko strona będzie gotowa, prześlemy ją Państwu.

3. Proszę ograniczyć oglądanie informacji do 1 dziennie i najlepiej ze stron rządowych. Śledzenie na bieżąco wydarzeń nasila lęk. Jedyne co możemy teraz robić to przestrzegać zasad bezpieczeństwa i zadbać o siebie.

Będziemy Państwu podpowiadać, jak to robić.

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.

Proszę też zadbać,

by dzieci miały mocno ograniczony dostęp do wiadomości.

Zadaniem rodzica jest umożliwiać rozwój i chronić przed niebezpieczeństwem. Będziemy Państwu w tym pomagać. Proszę o wprowadzenie zakazu wychodzenia z domu. To może wzbudzić złość, frustrację.

Podpowiemy jak radzić sobie z trudnymi emocjami dziecka.

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.

Proszę prosić 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.

Proszę pomyśleć, czy w okolicy mieszka osoba starsza, przewlekłe chora, niepełnosprawna, samodzielny rodzic.

To są osoby, którym teraz jest super ciężko.

Przypominam także, że jeśli słyszycie Państwo krzyki za ścianą lub macie podejrzenie przemocy w rodzinie, to naszym moralnym i prawnym obowiązkiem jest reagować

(nie trzeba iść osobiście, wystarczy zadzwonić na policję). Przemoc domowa ma bardzo wysoki wskaźnik śmiertelności w Polsce. Im wcześniej będziemy reagować, tym większe szanse na zatrzymanie i tego 'wirusa'.

Szanowni Państwo, proszę być dobrej myśli i wykorzystać ten czas na budowanie więzi rodzinnych.

Dzieci są w Was wpatrzone. To, co robicie ma znaczenie.

[LINK DO FILMU](#) O WPŁYWIE RELACJI Z RODZICEM NA DZIECKO