W związku z rozpoczętą kwarantanną narodową okres ferii zimowych w roku szkolnym 2020/2021 może być czasem szczególnie trudnym dla dzieci i młodzieży,
ze względu na liczne ograniczenia, w szczególności dotyczące kontaktów społecznych, w tym rówieśniczych. Pracownicy Centrum Psychologiczno-Pedagogicznego w Szczecinie
w ramach realizowania zadań wspierających działania podejmowane w tym czasie w szkołach rejonowych proponują dzieciom i młodzieży możliwość skorzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formie porad i konsultacji. Uczniowie ze szkół mających siedzibę w rejonie działania CPP w Szczecinie będą mogli w czasie ferii zimowych,
tzn. **od 4 stycznia 2021 r. do 15 stycznia 2021 r.**, **skorzystać
z uruchomionej w poradni infolinii.** W celu uzyskania pomocy **w godzinach od 7.30
do 14.30 od poniedziałku do piątku** będzie można telefonować pod numer: **91 506 54 65**.

Przypominamy również, że:

* od 7 grudnia 2020 r. działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 i specjalny czat internetowy – darmowa poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży
* w związku z pandemią koronawirusa w Dziale Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Szczecinie został uruchomiony specjalny, darmowy numer telefonu, pod którym psychologowie i terapeuci udzielają wsparcia i porad mieszkańcom miasta; dyżury są prowadzone od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.00−20.00 pod numerem telefonu: 91 464 63 35
* z powodu ogłoszonej pandemii Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii w Szczecinie oferuje pomoc terapeutyczną pod numerem telefonu: 91 422 60 60 lub w formie online pod adresem e-mail: kontakt@zip.org.pl (www.zip.org.pl).

Pani Justyna Litke-Krzyżaniak, psycholog pracujący w poradni, przygotowała również kilka porad i wskazówek dla rodziców na czas ferii zimowych w okresie kwarantanny narodowej:

Szanowni Rodzice,

wszystkim dorosłym na pewno niełatwo jest się pogodzić z ostatnimi wydarzeniami
i dostosować się do niestandardowych warunków życia w czasie epidemii. Towarzyszą nam lęki o zdrowie własne i naszych bliskich, o naszą sytuację finansową. Niektórzy z nas odczuwają samotność i frustrację. Jeśli czujecie Państwo, że trudno jest Wam poradzić sobie
z własnymi uczuciami, nie mają Państwo z kim na ten temat porozmawiać, proszę skorzystać ze specjalistycznego wsparcia.

W tej nietypowej sytuacji postarajmy się nie zapominać o naszych dzieciach, które także odczuwają niepokój związany ze zmianami, jakie obserwują dookoła siebie. Choć możliwość spędzania czasu w domu z rodzicem może przez pewien czas być atrakcyjna, zwłaszcza
dla najmłodszych pociech, to jednak brak kontaktu z rówieśnikami, lubianymi nauczycielami, niemożność skorzystania z dotychczasowych atrakcji (np. zajęcia sportowe, pozalekcyjne, bawialnie, place zabaw) u większości z nich prędzej czy później spowoduje dyskomfort
i odczuwanie negatywnych emocji. Jak sobie z tym wszystkim poradzić i jak ułatwić dzieciom przetrwanie tego trudnego okresu? Po pierwsze, nie unikajmy rozmów o epidemii, chorobach, nawet z najmłodszymi dziećmi. One i tak wyczuwają napiętą atmosferę w domu, słyszą fragmenty rozmów oraz wiadomości z radia i telewizji, co może potęgować w nich niepokój. Wbrew pozorom nawet kilkuletnie dzieci są w stanie sporo zrozumieć z zaistniałej sytuacji. Jeżeli nie wiedzą Państwo, od czego zacząć rozmowę, wykorzystajcie materiały dostępne w Internecie.

Na stronie: <https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/wiadomosci/czytaj/darmowa-ksiazka-elektroniczna> o koronawirusie-dla-dzieci/ dostępna jest za darmo książeczka dla najmłodszych dzieci, która w zrozumiały i wyważony sposób objaśnia im, czym jest koronawirus i co robić, by się przed nim chronić. Na stronie www.dorotabrodka.pl można też posłuchać bajki o „Królu Wirusie i dobrej kwarantannie”. Dzieciom w wieku szkolnym można zaproponować „Krótki film o koronawirusie” dostępny na: www.youtube.com.
Z nastolatkami porozmawiajmy o epidemii tak jak z dorosłymi, opierając się oczywiście
na rzetelnej wiedzy ze sprawdzonych źródeł (np. strona WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). Trudnością, jakiej podczas epidemii doświadcza wielu rodziców, jest na pewno sposób zorganizowania pociechom czasu w sposób atrakcyjny, a jednocześnie bezpieczny
i stymulujący ich rozwój. Pamiętajmy, że nuda sama w sobie nie jest niczym złym, lecz pobudza kreatywność naszych pociech. Jeśli jednak skończyły się pomysły, chętnie podsunę Państwu kilka propozycji na spędzanie czasu w domu:

* granie w gry planszowe (od „Grzybobrania” dla najmłodszych po „Monopol”, warcaby, szachy i gry w karty dla nieco starszych),
* układanie puzzli,
* czytanie książek, oglądanie książeczek lub słuchanie audiobooków (na stronie www.kubus.pl/storytel oraz www.empik.com/premium dostępne są za darmo audiobooki dla dzieci),
* pomoc rodzicom w obowiązkach domowych – większość dzieci chętnie uczestniczy
w przygotowaniu posiłków, ale warto je także zmotywować do sprzątania po posiłkach
(już trzy-, czteroletnie dzieci mogą to robić), najmłodsi oprócz sprzątania
swoich zabawek mogą także pomóc w wieszaniu lub segregowaniu prania, odkurzaniu, wycieraniu kurzu z mebli,
* zabawy i gry rodzinne (np. w chowanego, „Chodzi lisek koło drogi”, „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”, kalambury, „Państwa, miasta”),
* zabawy w szpital i udawanie lekarza, które pomogą najmłodszym rozładować napięcie
i odreagować emocje związane z sytuacją epidemii,
* utrzymywanie kontaktu z rodziną, znajomymi i przyjaciółmi przez rozmowy telefoniczne i wideokonferencje online (np. przez komunikatory Skype, Whats’up, Zoom), aby złagodzić poczucie alienacji; starsze dzieci mogą pisać listy lub e-maile
do bliskich, z którymi nie mogą się zobaczyć,
* wykonywanie różnego rodzaju prac plastycznych (niekoniecznie wspólnie z rodzicami)
z użyciem plasteliny, masy solnej, farb, kredek i mazaków, pisaków żelowych, brokatowych, oraz wszystkiego, co posiadacie, a czego nie zawahacie się użyć,
np. tasiemki, sznurki, muszle, kartony, surowy makaron, kasze, stare ubrania, gazety, gąbki,
* codzienna gimnastyka (np. poranna) lub taniec do ulubionej muzyki w celu rozładowania nadmiaru energii,
* śpiewanie, karaoke,
* urządzenie balu przebierańców lub rewii mody,
* wspólne oglądanie zdjęć lub filmików rodzinnych, połączone z opowieściami z życia rodzinnego,
* rozmowy o tym, jak się czujemy, czego nam brakuje w czasie kwarantanny
lub co będziemy robić po jej zakończeniu.

Proponuję również skorzystać z bogatej oferty książek i artykułów dotyczących kreatywnych gier i zabaw, sprzyjających rozwojowi dzieci, które znajdziecie Państwo
w Internecie. Proszę pamiętać, Internet i multimedia dają dużo możliwości na spędzanie wolnego czasu w domu, jednak czas ekranowy trzeba dzieciom limitować, zwłaszcza
tym najmłodszym.