APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

„Można powiedzieć, że żyjemy tylko wtedy, gdy nasze serca są świadome posiadanych skarbów."
Thornton Wilder

Drodzy Nauczyciele i Rodzice!

W tym trudnym dla wszystkich czasie - program *Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej* - mimo że bardzo potrzebny, nie jest realizowany. Skuteczność oddziaływań tego programu zakłada nawiązanie więzi z uczniami, bliski kontakt i możliwość spotkania tu i teraz, a zatem nie jest możliwe realizowanie go zdalnie.

Kiedy mój już dorosły obecnie syn miał 4 lata przeprowadził ze mną następujący dialog:

– *„Mamusio, czy ty wiesz, że marzenia są pierwszą formą życia ludzkiego?*
– *Czy możesz mi to wytłumaczyć synku? – zapytałam.*
– *Bo wiesz, kiedy jakaś pani chce mieć dziecko, to najpierw o nim marzy, a dopiero potem je ma.*
– *Masz rację Skarbie, ja też o Tobie marzyłam."*

Mimo upływu lat nadal mocno porusza mnie wspomnienie tej rozmowy, ponieważ jest to moje Apteczkowe lekarstwo na matczyne rozterki, ponieważ w rozmowie tej znajduję serdeczną bliskość dwóch osób, pozytywne nastawienie i optymizm – to co stało się podstawą programu ***Apteczka.*** Takich postaw niezmiernie potrzebujemy również teraz w czasie epidemii koronawirusa, kiedy obawiamy się o życie naszych bliskich, odczuwamy bezradność, samotność, zmęczenie. Z dbałości o zdrowie fizyczne pozostajemy w domach, a jednocześnie nasze zdrowie psychiczne cierpi na tym, bo trudno z dnia na dzień zmienić swoje przyzwyczajenia, spędzać czas na pracy zdalnej, żyć w świecie wirtualnym bardziej niż w realnym.

Pamiętajmy, że tylko szczęśliwy nauczyciel, wychowa szczęśliwe dzieci, chętne do zmieniania świata na lepsze, dlatego dbajmy również o własne zdrowie i własne potrzeby. Dzieci, by zyskały poczucie bezpieczeństwa i motywację do działania, potrzebują Waszego spokoju, pewności, że robicie wszystko najlepiej jak się da i że na wiele z tego, co już się wydarzyło i jeszcze się wydarzy po prostu nie mamy wpływu.

Zachęcamy Was, żebyście w tym czasie zadbali o swoje wewnętrzne zasoby, które mogą być pomocne w obecnej sytuacji. Co teraz może się znaleźć w naszej Apteczce?

- Pomyśl jak wiele skarbów, którymi możesz dzielić się z innymi - masz po prostu w sobie.
- Popatrz z podziwem, jak wiele masz wytrwałości wobec zadań, które przed Tobą stawiane są każdego dnia.
- Pomyśl serdecznie o tych, którzy dają Ci wsparcie i których Ty możesz wzmacniać.
- Dbaj o kondycję fizyczną, jesteś całością i Twoje ciało potrzebuje pielęgnacji.
- Jeśli doświadczasz bolesnych sytuacji, daj sobie czas na żal, na bunt, na pytania, ale nie zostawaj w miejscu, patrz w kolejne chwile swojego życia, które mogą być cudem dla Ciebie i innych.
- Zapisuj każdego dnia w Pamiętniku Dobrych Chwil choć jedną miłą rzecz, która Ci się zdarzyła. Wdzięczność pomaga nam w odzyskiwaniu równowagi psychicznej po trudnych przeżyciach oraz przeżywaniu mniejszego stresu w obliczu problemów.
- Zachęcamy do ćwiczeń uważności, w dowolnej formie, takiej która jest Ci najbliższa.
- Nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia.

- Z życzliwością patrz na rodzinę, uczniów, dyrekcję oraz nauczycielską gromadę, to daje poczucie panowania nad własnym życiem, dodaje pewności siebie.
- Pielęgnuj swoje marzenia. Pamiętaj, to też się zmieni!

Jako autorki programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej chciałybyśmy przekazać Wam nadzieję, że wkrótce uda nam się pokonać przeciwności, które epidemia postawiła na naszej drodze. Że wyposażeni w „apteczkowe" sposoby budowania odporności, zdrowia i szczęścia będziemy umieli zadbać o siebie, przekazując jednocześnie siłę i wsparcie naszym dzieciom.

Sylwia Wierzchowska i Elżbieta Nerwińska

Centrum Pozytywnej Edukacji