Za nami trudny rok pandemii i nauki zdalnej. Zbliżające się wakacje mogą być czasem, kiedy wspólnie, całymi rodzinami zadbamy o siebie i swoje dzieci, aby z nową energią powrócić do swoich zajęć po dobrze zorganizowanym wypoczynku.

Warto zadbać o to, aby w wakacje dzieci miały co robić. Czas wspólnie spędzony z rodzicami to inwestycja w prawidłowy rozwój dziecka. Bliska więź z rodzicami jest jednym z najważniejszych czynników chroniących dzieci przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Dzięki dobrym relacjom z rodzicami dzieci są bardziej otwarte, szybciej są w stanie opowiedzieć, co je niepokoi
i czego się boją. Jako dorośli, rodzice możemy być dla swoich dzieci zarówno wzorcem dobrych zachowań, jak i źródłem cennych porad i wskazówek. Nie bójmy się być dla nich przewodnikami. Badania naukowe potwierdzają, że dzieci oczekują od rodziców wsparcia oraz bycia autorytetem. Dzięki rodzicowi jednocześnie będącemu przewodnikiem wskazującym drogę i pokazującym granice pomiędzy dobrem a złem dzieci czują się bezpieczniej i nie muszą uczyć się na własnych błędach.

Letni czas powinien być dla nas inspiracją do wspólnego szukania „zamienników” i alternatyw dla smartfona, tabletu czy komputera. Znalezienia takiego rodzaju rozrywki lub odpoczynku,
w którym może brać udział cała rodzina. Zapewnijmy dzieciem aktywności naturalnie podnoszące produkcję dopaminy, jak wspólne uprawianie sportu, planowanie podróży, czy poznawanie nowych smaków itp. Przygodą dla wielu dzieci będą wspólne gry planszowe, czytanie książek, tworzenie komiksów, wykonywanie wszelkiego rodzaju prac plastycznych, tworzenie budowli z klocków itp. Obdarzmy nasze dzieci uwagą, spędzajmy czas na rozmowach, dyskusjach, zabawie, ale też wspólnym realizowaniu obowiązków domowych.

W dogodnym czasie porozmawiajcie z dziećmi o zagrożeniach mogących wynikać
z nadmiernego, nieograniczonego korzystanie z internetu. Zwróćmy uwagę, że zjawisko przemocy czy pornografii, z powodu swojej niemal nieograniczonej dostępności jest o wiele bardziej niebezpieczne i dotkliwe w skutkach. Hejt często doprowadza dzieci do zaburzeń depresyjnych i lękowych, z którymi same nie są w stanie sobie poradzić. Dlatego tak ważna jest więź z rodzicami, którzy nauczą dziecko reagowania na pojawiające się w świecie wirtualnym niebezpieczeństwa, ale też w odpowiednim momencie zareagują i zniwelują zagrożenie.

Bardzo ważnym podczas wakacji jest również, abyście Państwo, jako rodzice zadbali
o adekwatny, zdrowy wypoczynek dla samych siebie, abyście wraz ze swoimi dziećmi rozpoczęli nowy rok szkolny w pełni sił, z nowymi pomysłami i sposobami spędzania czasu wolnego.

Wszystkim uczniom, rodzicom, nauczycielom i pracownikom szkoły życzę, by tegoroczne wakacje były ciepłe i radosne. Niech każdy dzień wakacyjnych przygód pozostanie w Waszej pamięci jako dzień, o którym można powiedzieć, że to był dobry dzień. Z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa odpoczywajcie w pełnym słońcu i przy ładnej pogodzie, nabierajcie sił i „ładujcie akumulatory”.