

Nowy wymiar – nic nie robienia...

Dzień dobry 😊 Chciałabym zacząć od prośby . Ta prośba jest o tyle nietypowa, że wiąże się z powstrzymywaniem. Zwykle, jak prosimy o coś, to wiąże się to z robieniem czegoś. To, czego uczy nas koronawirus, to powstrzymywania się. To jest bardzo ważna umiejętność, która świadczy o wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej. Zdolność do kontrolowania swoich reakcji wymaga praktyki. Lepszej okazji oby nie było ;)

Proszę Was o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa. Nadal należy unikać miejsc, gdzie są inni ludzie. Do lasu można wyjść tylko wtedy, gdy ma się go na ogrodzonej na posesji. Na ten moment to także parki. Można wyjść na balkon lub patrzeć przez okno (jeśli się nie ma balkonu). Mamy bardzo dużo szczęścia, że mamy okna i dachy, które nas chronią. Wiem, że to może być wyzwanie. My ludzie tak samo, jak i inne zwierzęta, nie jesteśmy stworzeni do siedzenia w zamknięciu. I tylko jak specjaliści zatrzymają wirusa, to wrócimy do normalnego trybu życia. Teraz bardzo potrzebujemy, byście zachowywali się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa na stan epidemii.

Mi też będzie ciężko, ale postanowiłam pomóc wszystkim służbom poprzez ograniczanie ryzyka. Bardzo proszę Was także o zaangażowanie w powstrzymywanie się od wychodzenia z domu – na rower, na bieganie, na spacer. Można tylko na szybki spacer z psem i do sklepu (jeśli skończą się zapasy). Im szybciej się zmobilizujemy, tym szybciej wrócimy do szkoły.

Moja druga prośba o pomoc także dotyczy powstrzymywania się. Tym razem od słów i zachowań, które mogą zranić innych – zwłaszcza w Internecie. Aby rozpoznać, czy to, co chcesz powiedzieć, może skrzywdzić, wyobraź sobie, że słyszysz to rodzic i nauczyciel. Jeśli wiesz, że ich reakcja będzie negatywna, to powstrzymaj się i głęboko oddychaj. Licz oddechy tak długo, aż się wyciszysz i przejdzie Ci ochota na taki komentarz. W razie wątpliwości spytaj kogoś zaufanego i bezstronnego o opinię.

Moja trzecia prośba jak już się domyślasz, też dotyczy powstrzymywania się w Internecie: nie ujawniaj swoich prawdziwych danych w Internecie zdjęcie możesz opublikować dopiero wtedy, gdy wszystkie osoby na nim oraz ich rodzice wyrażą zgodę. Bezpieczniej jednak jest nie wrzucać zdjęć osób. Nie wchodź na nieznane strony, nie klikaj w linki od nieznanomych osób. Hakerzy tylko na to czekają. Nie pobieraj i nie zmieniaj czyichś zdjęć. Coś, co Tobie wydaje się zabawne, dla innych może bardzo źle się skończyć. Pamiętaj, że stosowanie cyberprzemocy podlega konsekwencjom prawnym.

A w czasie przerwy od nauki wyrzyj przez okno i sprawdź, czy widać ptaki. Może je słyszysz? U mnie zwykle lata dużo gołębi, wróble, sójki. Dziś ich nie ma. Ale to że ich nie widać, nie znaczy, że ich nie ma. To tak, jak z koronawirusem! Tu taka ściągawka z głosów ptaków; <https://www.glosy-ptakow.pl/>. Może uda Ci się narysować to, co niewidoczne :)

A no i na sam koniec.. te okna. Wiesz, jak się myje okna? To wcale nie takie proste. U mnie zawsze zostają smugi. I to jest ok, nie musi być idealnie.

Byleby było widać ptaki 😊