



April 2020

## Forældrebrev fra skolepsykologen

Kære forældre

Jeg håber, at I alle har det godt og ingen af jer eller jeres nærmeste er ramt af sygdom.

Vi oplever alle en langt højere grad af isolation lige nu, end vi normalt er vant til. Der skal ikke særlig meget til, før at denne isolation kan føre til en række psykologiske reaktioner. Mange af os bor lidt trangt, hvilket normalt ikke gør så meget, fordi vi kommer ud, går på arbejde og sender vores børn i institution. Men når vi det meste af tiden skal være sammen – og mange af os samtidig forsøge at passe både arbejde og støtte børnene i deres skolearbejde – kan samværet blive en kilde til stress for os. Når vi tvinges til konstant samvær og muligheden for at få hinanden på afstand ryger, så stiger konfliktniveauet hos langt de fleste mennesker. Vi bliver lettere irriterede og vrede og usikkerheden omkring, hvor længe denne situation varer ved, forstærker disse mekanismer. Måske har vi samtidig pårørende, vi er bekymrede for eller er i det hele taget bekymrede over hele situationen og den konstante strøm af nyheder omkring sygdommens konsekvenser.

Det er derfor ekstra vigtigt, at vi i denne tid passer på os selv som voksne og at vi beder om hjælp, hvis vi kan mærke, at isolationen og samværet bliver for overvældende. Ved at passe på os selv, er vi også bedre i stand til at passe på vores børn. Der er mange måder at passe på sig selv på, men et par gode råd kunne være:

- Gå en tur alene, hvis du har mulighed for det. Har du ikke det, så sørg for, at I sammen kommer ud og får frisk luft hver dag.
- Hold en struktur for dagene – men slæk eventuelt på de normale standarder (ingen af os er supermennesker!). Få hjælp fra skolen til at skabe strukturen, hvis I har brug for det.
- Del dagen op i tidsperioder sammen med jeres børn og find sammen ud af, hvad de skal lave, mens I arbejder eller får en stund alene og hvornår I laver noget sammen. Og hvad I så laver. Det gør det mere overskueligt for både jer og børnene.
- Accepter, at der kan være flere konflikter (det er helt normalt)
- Sluk for nyhedsstrømmen, hvis den bekymrer jer eller jeres børn for meget.
- Snak sammen om jeres bekymringer. Ingen bekymringer er for små. Snak med jeres børn om dem, med jeres familie eller med os på skolen, så de ikke vokser sig for store.
- Bed om hjælp! Fra en nabo, fra skolen, fra familien eller fra venner. At turde række hånden ud er en stor ressource som forælder. Og langt de fleste ønsker at hjælpe, hvis de kan.

Jeg håber, at I alle fortsat er ved godt mod. Personligt har jeg (som enlig mor til en 4-årig) blandt andet bedt min nabo om hjælp, så jeg indimellem kan få en gåtur og noget frisk luft helt alene. For alle forældre på Isbryderen gælder, at jeres børn har mulighed for nødpasning – som jeg kraftigt vil opfordre jer til at gøre brug af, hvis I kan mærke, at samværet er ved at blive for intenst, enten for jer eller jeres børn. Vi er på arbejde og vi er her for at hjælpe jer – og det er ingen skam at bede om hjælp. Tværtimod!

Derudover er I også altid mere end velkomne til at kontakte mig, hvis I har brug for at vende noget eller har brug for et godt råd i forhold til jeres hjemmesituation. Jeg er til at fange på telefon 2947 8260 (smid en sms eller læg en besked, hvis jeg ikke tager den, så ringer jeg tilbage) eller på mail [skolepsykolog@isbryderen.dk](mailto:skolepsykolog@isbryderen.dk).

De bedste hilsner fra

Sitia Damkjær Jørgensen, skolepsykolog på Isbryderen