TUMBO POMAGA

DZIEŃ TUMBO 21 LISTOPADA
DZIEŃ SOLIDARNOŚCI Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ W ŻAŁOBIE

LIST DO RODZICÓW

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,
21 listopada obchodzimy Dzień Tumbo – ogólnopolską akcję Fundacji Hospicyjnej, w ramach której pokazujemy najmłodszym, że śmierć i pożegnania są częścią życia, a smutek czy tęsknota to w pełni naturalne uczucia.

Placówka Waszego dziecka dołącza do tego ważnego wydarzenia. Razem z nauczycielami oswajamy trudne tematy i uczymy otwartości na to, co czujemy. Warsztaty opracowali doświadczeni psychologowie z myślą o pełnym komforcie uczestników – dbając o atmosferę bezpieczeństwa, w której każdy sam decyduje, czym chce się podzielić, we własnym tempie i na własnych zasadach. Uczymy się wzajemnej troski, empatii i życzliwości dla drugiego człowieka. **Na znak solidarności wszyscy ubieramy się tego dnia na pomarańczowo.**

Dzień Tumbo w Waszym domu
To także doskonały pretekst do spokojnej rozmowy przy rodzinnym stole. Wystarczy usiąść razem, przytulić się i po prostu pobyć ze sobą:

- **Bajka lub film**

Oglądanie historii, w których bohater mierzy się ze stratą (jak w „Coco" czy „Królu Lwie"), pomaga nazwać trudne emocje. Dzieciom dużo łatwiej otwierać się na rozmowę, gdy punktem wyjścia są losy postaci z ekranu lub kart książki, a nie ich własny lęk.

- **Jedno proste pytanie**

„Dzisiaj pamiętamy o osobach, które za kimś tęsknią. Czy Ty też czasem myślisz o Babci, Dziadku albo ukochanym zwierzaku?". Wysłuchajcie ze spokojem, dając przestrzeń i nie pocieszając na siłę.

- **Spędźcie czas razem**

Nie musicie od razu prowadzić trudnych rozmów. Wspólne gotowanie, spacer czy przytulenie pokazują dziecku najprostszą, a zarazem najważniejszą rzecz: „Jestem przy Tobie i nigdzie się nie wybieram".

- **Pomarańczowy akcent**

Załóżcie pomarańczową bluzkę, skarpetki lub chustkę: „W ten sposób pokazujemy, że pamiętamy o każdym, komu jest dziś smutno i jesteśmy dla niego życzliwi".

Dwa najważniejsze zdania, o których warto pamiętać:
„Wszystkie Twoje uczucia – radość, smutek czy tęsknota – są ważne i potrzebne."
„Cokolwiek się dzieje, jestem przy Tobie i zawsze możesz na mnie liczyć."

Jeśli Wasze dziecko przeżywa aktualnie szczególnie trudny moment i macie obawy co do jego udziału w zajęciach, może w tym dniu pozostać w domu. Wystarczy wcześniej poinformować wychowawcę.

Dziękujemy, że wspólnie z nami uczycie dzieci wrażliwości i empatii!

Zespół Programu Tumbo Pomaga
Fundacja Hospicyjna

Hospicjum to też Życie
Fundacja Hospicyjna

www.tumbopomaga.pl
Facebook: sloniktumbo
Istagram: tumbopomaga
Bezpłatna infolinia wsparcia w żałobie:
800 111 123