

DRODZY RODZICE...

Niespodziewanie znaleźliśmy się w nowej wyjątkowej sytuacji. Czas pandemii ujawnia rozmaite problemy, związane z naszym życiem. Wszystkim nam, zarówno rodzicom i dzieciom, może być trudno poradzić sobie z obecną rzeczywistością. Pojawiły się zupełnie nowe wyzwania, na które nie byliśmy gotowi. Teraz dorośli i dzieci muszą zmierzyć się z łączeniem wielu ról i zadań. W domach każda osoba z rodziny posiada nowe obowiązki - pracę lub naukę - którym trzeba sprostać. Niektórzy ciężko znoszą izolację i ograniczenie kontaktów z innymi. Trzeba przeorganizować dotychczasowe życie, by każdy jak najlepiej poradził sobie z nowym doświadczeniem. **CO MOŻE W TYM POMÓC?**

Oto garść porad, jak usprawnić zwykłą codzienność i pomóc dzieciom dobrze zorganizować naukę.

USTAL RYTM DNIA

Zaplanuj dzień, postaraj się, aby od poniedziałku do piątku był on mniej więcej taki sam. Chodzi o to, aby wejść w pewien rytm. Łatwiej wówczas mobilizować się do różnych zadań. Ważne, aby po wysiłku umysłowym, był też czas na inne aktywności, dostosowane do wieku i możliwości dziecka, jak: czytanie książek, zadania manualne, gry planszowe, klocki, zabawy, rozmowa z przyjaciółmi.

BĄDŹ UWAŻNY NA ZACHOWANIE I EMOCJE SWOJEGO DZIECKA

Ma ono prawo gorzej, niż dorośli, znosić izolację czy nadmiar złych wiadomości. Jeśli dziecko o coś pyta - rozmawiaj z nim, nie oszukuj, ale nie przeciążaj zbytecznymi informacjami i własnymi lękami. Okazuj za to więcej ciepła, bądźcie razem, spędzajcie wspólny czas.

POMÓŻ DZIECKU PODTRZYMYWAĆ RELACJE RÓWIEŚNICZE

Tym razem przez telefon, messenger itp. Ważne jest, aby dziecko miało poczucie więzi z innymi i uczyło się podtrzymywać relacje w sposób dostępny w danej sytuacji. Ustal z dzieckiem czas i długość trwania takich rozmów.

UNIKAJ BEZRADNOŚCI

Ma ona prawo pojawić się u każdego z nas, ale staraj się być przykładem tego, co można w takiej sytuacji robić. Trzymaj się zaleceń specjalistów - dbaj o higienę, ucz dziecko troski o siebie i innych, unikajcie bezpośrednich kontaktów społecznych.

TRAKTUJ TEN SZCZEGÓLNY CZAS, JAKO SZANSĘ NA ZMIANĘ

Okres izolacji, to czas, który można dobrze wykorzystać. Być może uda Wam się wytworzyć nowe zwyczaje i rytuały, znajdziecie chwilę, by robić coś, czego dotychczas nie mogliście robić razem, np. rozwijać hobby, piec ciasta, czy grać w gry planszowe.

ZAPLANUJ Z DZIECKIEM CZAS NA NAUKĘ

Ustalcie godziny na zajęcia związane ze szkołą. Bądź uważny na potrzeby swojego dziecka. Ustal z nim, ile będzie trwała nauka, podzielcie ją na etapy, a po dłuższym wysiłku umysłowym dajcie sobie więcej czasu na odpoczynek, np. pół godziny lub godzinę. Zadbaj, aby w przerwie dziecko zmieniło aktywność np. odeszło od książek, komputera, zrobiło kilka ćwiczeń fizycznych, coś zjadło, porozmawiało z Tobą itp.

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

To bardzo ważne dla rozwoju dziecka, jednak w tym szczególnym czasie pamiętaj, iż aktywność ta powinna odbywać się bez kontaktu z innymi dziećmi. Rodzinny spacer, jazda na rolkach, na rowerze w miejscu, gdzie nie przebywa dużo ludzi, może dać każdemu z Was dużo przyjemności i poprawić nastrój.

CHROŃ DZIECKO PRZED TRUDNYMI INFORMACJAMI O EPIDEMII

Dbaj, by nie oglądało wszystkich wiadomości lub w ogóle nie miało do nich dostępu (szczególnie dzieci młodsze). Wiedzę na ten temat powinno otrzymywać od Ciebie. Szukaj raczej informacji pozytywnych i budujących.

MŁODSZYM DZIECIOM

dedykowane są informacje, które znaleźć można na stronach internetowych, jak np.

Bajka o złym Królu Wirusie i dobrej Kwarantannie
<http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-z-kolorem.pdf>

ZADBAJ O CZAS KAŻDEGO WYŁĄCZNIE DLA SIEBIE

Nawet, jeśli miałoby to być tylko pół godziny. Rodzina nie musi bez przerwy być razem. W czasie kwarantanny dorosłym i dzieciom potrzebna jest własna przestrzeń i chwila samotności.