

PORADNIK DLA RODZICÓW

JAK PRZETRWAĆ TRUDNE CHWILE W CZASIE PANDEMII

I POMÓC SWOJEMU DZIECKU

Zapraszamy rodziców do zapoznania się z materiałami, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem, niepokojem czy lękiem w okresie pandemii. Emocje te mogą pojawić się u każdego członka rodziny, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. Epidemia zamknęła nas w domach i ograniczyła zwyczajną aktywność. Zmusiła nas do przeorganizowania życia, a przede wszystkim do konfrontacji z lękiem. Dlatego wychodzimy z propozycją pomocy i wsparcia w tym trudnym czasie.

Rodzicu!

Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie:

1. BĄDŹ SPOKOJNY

Spokojnie rozmawiaj ze swoimi dziećmi o aktualnej sytuacji związanej z epidemią. Przypomnij dziecku, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym np.: częste mycie rąk, nie dotykanie twarzy, ograniczenie kontaktu ze znajomymi i zostanie w domu.

2. TRZYMAJ SIĘ RUTYNY

Twoim zadaniem jest szybkie opracowanie zupełnie nowego planu dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach. Zdecydowanie polecamy stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas wolny od technologii i czas na prace domowe. Zastanów się co jest dla Was ważne i zbuduj strukturę, która to odzwierciedla. Zapewnij swojemu dziecku przewidywalność dnia i świadomość, kiedy powinno się uczyć lub pracować w domu, a kiedy może się bawić. Sugerujemy, aby zaangażować starsze dzieci w tworzenie planu.

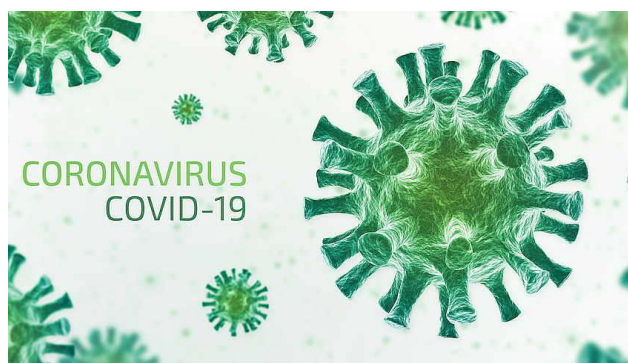


3. POZWÓL DZIECKU ODCZUWAĆ SWOJE EMOCJE



My dorośli patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla dzieci to poważny problem. Dlatego radzimy, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek. Twoim zadaniem jest wsparcie i okazanie zrozumienia dla ich smutku i złości. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

4. SPRAWDŹ, JAKIE INFORMACJE O COVID -19 DOCIERAJĄ DO TWOICH DZIECI



W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

5. KONTROLUJ SWOJE ZACHOWANIE

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętaj, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

6. STWÓRZ OKAZJE DO WSPÓLNEGO SPĘDZANIA CZASU



W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych uczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotowaniu posiłków. Pamiętajcie również o innych ciekawych formach wspólnego spędzania czasu, a mogą to być między innymi: gry planszowe, prace plastyczne, gry z aplikacji telefonu np. czółko, kalambury oraz zabawy ruchowe i wspólne czytanie książek.

PORADNIK DO PRACY ZDALNEJ



Dziecko musi nauczyć się systematyczności, dlatego należy przyzwyczajać je, że lekcje trzeba odrabiać regularnie, codziennie i o określonej porze. Konieczne jest wprowadzenie zasady, że dziecko będzie miało po każdej przerobionej partii materiału krótką 10 – 15 min przerwę na odpoczynek (nie jest to jednak przerwa na korzystanie z mediów). Przerwa ta nie powinna być też przeznaczona na aktywność, od której będzie je trudno oderwać. Dobrym pomysłem jest zostawienie wszelkich aktywności zabawowych na czas „po lekcjach”.

Jak zorganizować dzieciom warunki do nauki w domu?

- Zadbaj o odpowiednie miejsce do nauki: biurko, na którym panuje porządek i znajdują się tylko te rzeczy, które są aktualnie potrzebne do nauki oraz odpowiednie krzesło.
- Oświetlenie – dobrze, by światło padało z lewej strony, gdy dziecko jest praworęczne, a z prawej, gdy dziecko jest leworęczne.
- Nim dziecko usiądzie do nauki zadbaj, by nic go nie rozpraszało – wyłącz telewizor, radio, itp. im mniej rozpraszaczy dookoła, tym lepiej. Zadbaj więc o CISZĘ.
- W pokoju nie może być za duszno – pamiętaj o częstym wietrzeniu pomieszczeń.
- Bądź gotowy do pomocy dziecku, jeśli będzie Cię potrzebowało. Nie naciskaj jednak, gdy o tę pomoc nie prosi. Pamiętaj, że powinienesz wspierać samodzielność swojego dziecka, a nie wyręczać go w jego obowiązkach.
- Dobrym pomysłem jest rozpoczynanie nauki od przedmiotów, które sprawiają dziecku największą trudność, których dziecko nie lubi. Po ich wykonaniu będzie już „z górki”.

- Gdy dziecko się uczy, dyskretnie sprawdzaj, czy rzeczywiście to robi.
- W młodszych klasach sprawdzaj, czy dziecko odrobiło wszystko, co było zadane, sprawdź też, czy zadania zostały wykonane prawidłowo.
- Pamiętaj, by chwalić swoje dziecko za wykonaną pracę. Komentarz w stylu „jestem z Ciebie dumna, że poradziłaś sobie ze wszystkimi zadaniami” jest jak najbardziej na miejscu.
- Zwróć szczególną uwagę dziecka na bezpieczne korzystanie z internetu. Przydatne informacje dotyczące zasad bezpieczeństwa w sieci znajdziesz w dalszej części poradnika, jak również na stronie <https://ose.gov.pl/pakietyedukacyjne>.
- Nadzoruj działania dziecka w sieci i rozmawiaj z nim o podejmowanych przez nie aktywnościach.

UWAGA! Jeśli dziecko ma młodsze rodzeństwo – dobrze, aby i ono w czasie nauki zajęło się czynnościami edukacyjnymi (szlaczki, kolorowanki itp.).

