



„ZOSTAŃ W DOMU BEZ ŁĘKU”

**WSPARCIE
DLA RODZICÓW W DOBIE PANDEMII**

Mijający rok 2020 ułożył nam się inaczej niż ktokolwiek mógłby przypuszczać. Pandemia koronawirusa, przymusowa izolacja, nagłe zmiany w dotychczasowym trybie życia i natłok informacyjny...

U wielu z nas wywołuje to poczucie zagrożenia lub zagubienia w nowej rzeczywistości.

Dodatkowo mamy świadomość, że to my dorośli powinniśmy być wsparciem dla młodszego pokolenia, co wcale nie jest łatwe w tym nietypowym okresie.

Z tym wyzwaniem można sobie poradzić. Wspólnie przygotowaliśmy dla Państwa kilka informacji i sugestii, które pomogą poradzić sobie z obecnymi wyzwaniami.

*Podpowiadamy również, jak przygotować się do nadchodzących Świąt podczas pandemii.

Mogą Państwo skorzystać także z platformy internetowej, na której zamieszczamy na bieżąco artykuły i kolejne inspiracje:

https://padlet.com/szkola_podstawowa_izabelin/Bookmarks

JAK ZABEZPIECZYĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE DZIECKA PODCZAS PANDEMII I ZDAŁNEGO NAUCZANIA?

DBAJ O PLAN DNIA I STAŁY RYTM DOBOWY

Stwórz przyjemne, wygodne, „szyte na miarę” miejsce do nauki, niech dziecko, w miarę możliwości, samo je wybierze, przystosuje, udekoruje. Warto zadbać o regularne posiłki, stałe pory snu, czas na naukę, zdalny kontakt z rówieśnikami oraz relaks bez komputera. Ucz samodzielności.

OGRANICZ NATŁOK INFORMACJI

Stały, niekontrolowany napływ sensacyjnych wiadomości może powodować wzrost napięcia i przeciążenie organizmu. Nie wszystkie z tych informacji są odpowiednie dla dziecka.

JAK ZABEZPIECZYĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE DZIECKA PODCZAS PANDEMII I ZDAŁNEGO NAUCZANIA?

ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zadbaj o ćwiczenia fizyczne w celu pobudzenia wydzielania hormonów. Może to być tor przeszkód w mieszkaniu, rowerek na balkonie lub spacer, jeśli mamy możliwość wyjść.

WPROWADŹ DOMOWE RYTUAŁY DLA CAŁEJ RODZINY

Wprowadź nowe rodzinne zwyczaje na każdy dzień tygodnia (np. we wtorki gramy w planszówki lub układamy puzzle, w czwartki odkrywamy skarby w domowej bibliotece). Mogą to być również narady w rodzinnym kręgu, dzielenie się tym, co spotkało nas w ciągu dnia (np. „Dziś udało mi się...”), kontakt telefoniczny z bliskimi lub wspólne wieczory filmowe.

JAK ZABEZPIECZYĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE DZIECKA PODCZAS PANDEMII I ZDAŁNEGO NAUCZANIA?

SŁUCHAJ, PRZYTULAJ I OKAZUJ WSPRACIE

Zachęć dziecko do rozmowy, pokazując swoje zainteresowanie poruszonym tematem. Pamiętaj, aby dostosować język i treść rozmowy do wieku dziecka. Ponadto, zamiast pytać „Jak lekcje?”, umów się, aby dziecko raz w tygodniu uczyło czegoś pozostałych domowników. Przekazuje w ten sposób wiedzę, którą zdobyło na lekcjach. Daje to poczucie sprawczości i sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości.

BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY ZA SWOJE SŁOWA

Dotrzymuj składanych obietnic. Nie obiecuj dziecku rzeczy niemożliwych do realizacji, może to wpłynąć negatywnie na Waszą relację.

JAK ZABEZPIECZYĆ ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE DZIECKA PODCZAS PANDEMII I ZDAŁNEGO NAUCZANIA?

DAJ PRZESTRZEŃ I CZAS NA ODREAGOWANIE TRUDNYCH EMOCJI

Pomóż dziecku rozpoznać i nazwać pojawiające się przeżycia, wypróbujcie różne sposoby radzenia sobie ze stresem, aby wreszcie znaleźć ten najlepszy dla dziecka. Może to być np. ciepła kąpiel, spacer do lasu, muzyka relaksacyjna, proste ćwiczenia oddechowe, oglądanie albumów ze starymi fotografiami rodzinnymi. Pamiętaj – dziecko uczy się przez naśladowanie, na pewno patrzy na Twoje sposoby radzenia sobie ze stresem.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TEGOROCZNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA?

Te Święta z pewnością będą inne niż w minionych latach, możemy jednak zadbać o wspaniałą atmosferę, nawet mimo panujących obostrzeń związanych z pandemią:

Zadbaj

o świąteczny klimat w domu (wyszukaj ozdoby z poprzednich lat, zaproś domowników np. do wspólnego pieczenia pierników i szykowania innych dekoracji).

Spróbuj

zaakceptować stan obecny i skupić się na tym, na co masz wpływ, czyli np. atmosfera w rodzinie i wzajemne wsparcie lub ewentualnych korzyściach, np. zwolnienie tempa i mniej obowiązków.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TEGOROCZNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA?

Przeprowadź

z pozostałymi domownikami analizę świątecznych potrzeb. Zapisz na dużej kartce to, na czym każdemu najbardziej zależy w tym świątecznym czasie. Warto, aby każdy z domowników został zauważony i wysłuchany. Oznacz, które punkty są trudne do realizacji w związku z aktualnymi restrykcjami. Wspólnie poszukajcie rozwiązań - jak inaczej można zaspokoić tę potrzebę.

Zrób

wieczór wspomnień – pomyśl o minionych latach, znajdź w pamięci te świąteczne chwile, które wspominasz z wdzięcznością.





JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TEGOROCZNYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA?

Poszukaj

innej drogi kontaktu z bliskimi – zorganizuj video konferencję, napisz list lub stwórz prezentację pełną wspólnych fotografii i pozdrowień.

Wykorzystaj

ten czas w twórczy sposób, np. rozwijając nowe hobby, co pomoże zredukować poziom stresu i poprawić nastrój.



DROGI RODZICU

- Przyjrzyj się własnym potrzebom i emocjom.
- Masz prawo czuć niepokój, dezorientację i obawy w związku z występującą sytuacją – to normalna reakcja organizmu na zagrożenie i stres.
- Masz prawo zadbać o siebie, o własny spokój i odpoczynek.
- Poświęcaj czas na przyjemności poza siecią internetową – w ten sposób łatwiej się zregenerować, utrzymać balans.
- Sięgaj po wsparcie w zaufanym kręgu innych dorosłych lub szukaj kontaktu ze specjalistami.

DODATKOWE WSPARCIE

Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego: **tel. 800 70 2222**

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli:
tel. 800 080 222

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **tel. 116 111**

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”: **tel. 800 12 00 02**

