

Drodzy rodzice,

w związku z zaistniałą sytuacją zebrałam dla Was kilka spostrzeżeń i wskazówek

jak przetrwać w domu z dzieckiem gdy szkoły są zamknięte?

Po pierwsze:

Dziecko czuje, że coś wisi w powietrzu!

Rozmawiając z dziećmi zwróćmy uwagę, by nie przekazywać im swojej paniki. Dzieci są bardzo podatne na wyłapywanie naszych emocji. Nawet jeśli dziecko czynnie nie ogląda serwisów informacyjnych, nawet jeśli nie do końca rozumie to, co się dzieje, to jednak odczuwa niesione przez te komunikaty emocje i przejmuje nerwowość, napięcie i lęk, jakie te komunikaty niosą.

Po drugie:

Rozmawiajmy spokojnie i w sposób poważny.

Przekazujmy i utrwalajmy zasady zachowania higieny, tłumaczmy, dlaczego mamy taką sytuację i co powinniśmy zrobić, żeby uniknąć tego, co dzieje w innych miejscach na świecie. Nie bagatelizujmy zagrożenia, wszyscy ponosimy odpowiedzialność za minimalizowanie zagrożenia i ochronę zdrowia i życia nas wszystkich. To nasze wspólne dobro, nasz wspólny cel!

Po trzecie:

Czy powinniśmy ograniczać lub filtrować dzieciom dostęp do informacji?

Młodsze dzieci wielu z tych informacji nie potrzebują, ponieważ to dorośli są odpowiedzialni za ich bezpieczeństwo. Dzieci starsze mają szeroki dostęp do mediów, stąd potrzeba przefiltrowania tych informacji rozsądkiem i spokojem rodzicielskiego podejścia. Nie nakręcajmy siebie i dzieci! W ten sposób pogłębiamy lęk i dezorientację.

Wykorzystajmy tę sytuację na wspólne spędzanie czasu z dzieckiem celem budowania i pogłębienia relacji rodzic – dziecko.

Zaopiekowanie się dziecięcym lękiem i niepokojem, dbanie o poczucie bezpieczeństwa, obserwacja, wyznaczenie rytmu dnia i właściwych granic – to priorytety na ten czas.

Bawić się, przytulać, czytać, oglądać, pogadać o tym, co się dzieje i jak każdy z nas się w związku z tym czuje, jeść wspólne śniadania, obiady, kolacje, niech dziecko pomoże nakryć do stołu, pozmywać, segregować śmieci, zadzwonić do przyjaciół, rodziny, która mieszka daleko..

to tylko niektóre ***normalne zajęcia na ten nienormalny czas!***

Wspólne gotowanie obiadu, pieczenie ciasteczek, chleba, pizzy, robienie eksperymentów, zabawa w kalambury czy przygotowanie seansu filmowo-bajkowego.

Dziecko może także samodzielnie zrobić prezenty dla bliskich, napisać list, malować, czytać książki, przygotować pieczątki z ziemniaków, szyć..

W tym czasie bardzo ważne jest by dzieci nie wychodziły na place zabaw i nie przebywały w miejscach publicznych.

Gdyby potrzebowali Państwo konsultacji czy porady jestem do dyspozycji. Proszę śmiało kontaktować się poprzez platformę e-dziennika Librus, mailowo: angelix7@interia.pl lub telefonicznie 663-449-477.

Pozdrawiam życząc zdrowia i wielu dobrych, spędzonych wspólnie z dziećmi chwil

Psycholog szkolny

Angelika Hajda