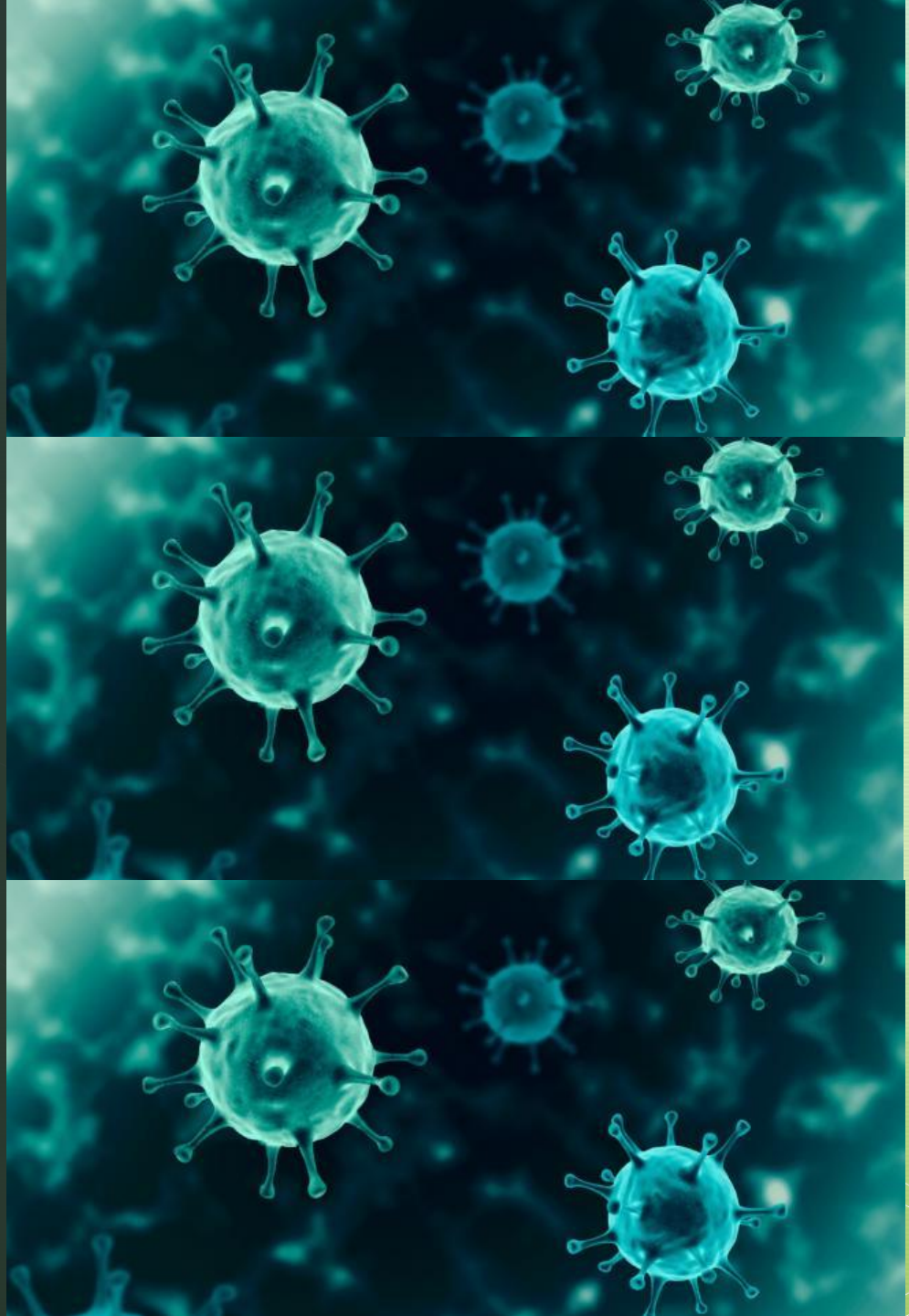




Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
w Długołęce

Jak wspierać swoje dziecko w trakcie epidemii koronawirusa?



Jak wspierać swoje dziecko w trakcie epidemii koronawirusa?



Obecna sytuacja sprawiła, że bardzo często towarzyszą nam uczucia takie jak LĘK, NIEPOKÓJ, STRES czy NIEPEWNOŚĆ. Dzieci podobnie jak my doświadczają tych wszystkich TRUDNYCH EMOCJI. Pomimo tego, że każde dziecko jest inne i w zupełnie inny sposób może zareagować na obecną sytuację, ważne jest, aby w tym czasie gdy szkoły są zamknięte a kontakt z rówieśnikami mocno ograniczony, czuły one nasz WSPARCIE

**Kilka wskazówek,
w jaki sposób
można WSPIERAĆ
swoje dziecko**



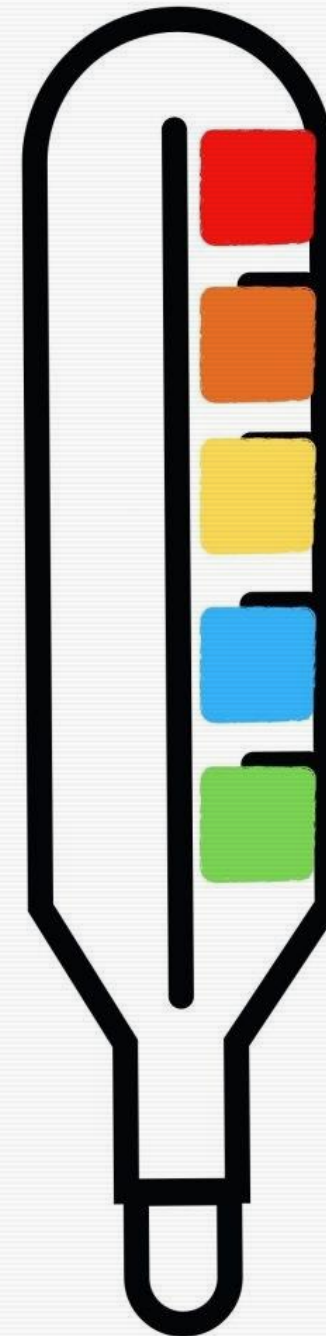


Akceptuj, pozwól dziecku odczuwać wszystkie emocje, nie deprecjonuj ich!

Powody odczuwania przez dzieci chociażby smutku czy frustracji mogą być różne. Może to być związane z doświadczaniem przez dzieci zmian w tak krótkim czasie, tęsknotą za rówieśnikami. Poprzez zmianę rytmu dnia dzieci mogą mieć zaburzone poczucie bezpieczeństwa. Czy po prostu dzieci zwyczajnie mogą się nudzić. Dlatego ważna jest akceptacja wszystkich emocji dziecka. Okaż dziecku zrozumienie. Oswojenie się z nową sytuacją wymaga czasu!

Pomóż dziecku w nazywaniu swoich uczuć!

Dzieci mogą mieć problemy w wyrażaniu emocji, dlatego rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach. Warto w rozmowach nazywać konkretne uczucia np. złość, strach, smutek. Pomocne mogą być pytania typu: „jaki kolor ma złość?”, „jak wygląda osoba, która jest smutna?”, „jak się zachowuje ktoś rozgniewany?”. Można pokazać różne obrazki z emocjami i poprosić, aby dziecko nazwało co teraz czuje. Warto opowiadać dziecku o swoich emocjach i przeżyciach. Ważne jednak, żebyśmy nie przerzucali na dzieci swoich obaw i lęków. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.



czzerwony
Jestem wściekły.

pomarańczowy
Denerwuję się, jestem zły.

żółty
Mam jakiś problem,
jestem niespokojny.

niebieski
Odczuwam lekki niepokój
i poddenerwowanie.

zielony
Jestem spokojny,
jest mi przyjemnie.

Bądź spokojny i opanowany!



W sposób rzeczowy lecz dostosowany do wieku dziecka rozmawiaj ze swoją pociechą o zaistniałej sytuacji epidemii koronawirusa. Ważne, żeby zachęcać dzieci, aby informowały, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Pozwoli to na możliwość szybkiej reakcji. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży, a wiele objawów choroby można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu. Nasz spokój i opanowanie udzieli się dziecku.

Chroń dziecko i ogranicz przekazy medialne dotyczące trwającej epidemii!

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Dzieciom może być trudno zweryfikować ich wiarygodność. Dbaj o to, żeby wiadomości nie były włączone cały czas. Kontroluj szczególnie treści, z którymi styka się Twoje dziecko w internecie czy na portalach społecznościowych. Weryfikuj wiedzę swojego dziecka. Pokaż mu gdzie może znaleźć sprawdzone informacje. Im dziecko jest młodsze tym bardziej powinno mieć ograniczony dostęp do środków masowego przekazu.



Ustal plan dnia!

Nasze dzieci POTRZEBUJĄ RUTYNY I PRZEWIDYWALNOŚCI. Stwórz razem z dzieckiem harmonogram dnia, w którym będzie zaplanowany czas na naukę, zabawę, prace domowe. Stwórzcie taki plan, z którego będzie jasno wynikało jakie czynności będą wykonywane w określonej kolejności. Ważne żeby był on powtarzalny i dostosowany do wieku i możliwości dziecka. Ustalenie rytmu dnia będzie dla dziecka dużym wsparciem. Plan dnia pomaga dziecku zmobilizować się do pracy, a co najważniejsze zaspokaja jego potrzebę bezpieczeństwa.





Pomóż dziecku w nauce!

Nie każde dziecko potrafi szybko i płynnie dostosować się do zasad zdalnej nauki i jest to zdecydowanie NATURALNE. Wspieraj dziecko poprzez pomoc w zorganizowaniu pracy. Dbaj również o aktywne przerwy pomiędzy nauką. Zadbaj aby podczas nauki nic dziecka nie rozpraszało. Wyłącz telewizor, zabierz telefon, sprawdź czy dziecko ma uporządkowane biurko. Na bieżąco sprawdzaj postępy w nauce dziecka, żeby nie dopuścić do zaległości. Trzymaj się planu dnia!



Spędzaj czas z dzieckiem!

Twoje dziecko tego potrzebuje! W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych uczuciach, a zabawą, która pozwoli rozproszyć myśli. Pomysły na wspólne spędzanie czasu: gra w planszówki, zabawy plastyczne np. lepienie z gliny, zabawy w terenie: wycieczki rowerowe, czytanie książek, wspólne gotowanie, wspólne nicnierobienie i leniuchowanie.

Bądźcie w kontakcie!

Postaraj się umożliwić dzieciom, szczególnie tym młodszym KONTAKT telefoniczny z rodziną i rówieśnikami. Warto, by porozmawiali ze sobą przez telefon lub poprzez wideorozmowę.



PAMIĘTAJ, żeby zadbać o siebie!!!
Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko.
POWODZENIA!!!





Pomocne materiały:

https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Koronawirus.pdf

https://www.innen-leben.org/wp-content/uploads/2020/04/INSIDE-LIFE_card-set_Polish.pdf?fbclid=IwAR0A7xRsKOygtLwMc7mf1a6NXPDwDTmPJ1dBb2tsEbcwvEtbwMyQ0Lt0QnE

<http://ppp4.szczecin.pl/wp-content/uploads/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-z-kolorem.pdf>

<http://ppp4.szczecin.pl/wp-content/uploads/Bajka-o-tajemniczych-koronach.pdf>

<https://emocje.pro/jak-radzic-sobie-martwieniem-sie/>

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvUM&t=127s&app=desktop>