

Co zrobić, aby nie zwariować z dziećmi w domu?

Jako rodzice małych dzieci stanęliśmy przed wyzwaniem reorganizacji całego naszego życia rodzinnego. Nasze schematy i rutyny odchodzą w zapomnienie, a my musimy na nowo nakreślić sposoby naszego codziennego funkcjonowania. Towarzyszy nam stres, lęk o zdrowie i finanse oraz niepokój wynikający z niewiedzy, jak długo ta trudna sytuacja jeszcze potrwa. Dla naszych dzieci jest to także wyzwanie. Często trudno im zrozumieć co się dzieje, czemu rodzice rozmawiają pełnymi niepokoju głosami, czemu nie mogą iść na plac zabaw, spotkać się z kolegami czy odwiedzić babci. Z telewizorów płyną straszne słowa: wirus, epidemia, kwarantanna, śmierć. Jak w tej nowej dla nas wszystkich sytuacji się odnaleźć, wspierając nasze dzieci i jednocześnie dbając o siebie?

1. Postarajmy się wprowadzić w nasze codzienne życie rutynę. Zorganizujmy czas sobie i dzieciom. Przewidywalność i powtarzalność dają poczucie bezpieczeństwa. Codziennie nastawiamy budzik na tę samą godzinę. Zorganizujmy dzieciom czas przed południem na wzór przedszkola: śniadanie, zabawa, praca (możemy wykonywać wspólnie karty pracy, prace plastyczne, przygotowywać dekoracje wielkanocne – ważne, aby był to czas na naukę, kreatywność i rozwój). Jeśli mamy swoje podwórko albo dostęp do mało uczęszczanych miejsc, umożliwimy dzieciom codzienną dawkę ruchu na świeżym powietrzu. Możemy szukać skarbów, przygotować w domu listę rzeczy do znalezienia i sfotografowania na zewnątrz, bawić się w berka lub po prostu biegać, skakać i spacerować. W domu również nie zapomnijmy o ruchu; codzienna porcja gimnastyki, jogi dla dzieci lub tańców pomoże nam wszystkim w pozbyciu się zalegającego napięcia. Zaangażujmy nasze dzieci w obowiązki domowe: pomoc w sprzątaniu, gotowaniu, segregowaniu ubrań. Czas popołudniowy poświęćmy na wspólne czytanie, słuchanie audiobooków, granie w gry planszowe czy eksperymentowanie.
2. W miarę możliwości ustalmy stały czas, który przeznaczamy na media. Dzieci w wieku przedszkolnym nie powinny oglądać więcej, niż godzinę bajek dziennie. Unikajmy telewizora grającego w tle. Dotyczy to także nas, dorosłych: niepokój, jaki towarzyszy sytuacji epidemii w wielu z nas powoduje chęć nieustannego śledzenia informacji. Ustalmy sobie stałą porę sprawdzania najnowszych doniesień, a przy dzieciach unikajmy rozmów na ten temat, nawet gdy wydaje się nam, że nie słyszą bądź nie rozumieją. Dzieci wyczuwają nasze emocje, a niepokój może się u nich objawiać wzmożonym pobudzeniem, płaczliwością lub agresją.
3. Rozmawiajmy z naszymi dziećmi o obecnej sytuacji, starajmy się wytłumaczyć im, co się dzieje i jak ważne jest zachowanie odpowiednich środków ostrożności. Pomocne mogą być bajki, np.

a) <https://www.dzieckiembadz.pl/2020/03/o-wirusie-ktory-nosi-korone-opowiadanie.html> ,

b) https://karolinapiotrowska.com/ZostanWDomu-dla-dzieci/?fbclid=IwAR3X7LZTo30jIpRJxv20YBicmstuBCRkyvZLsyf42JbHW2mFJ_V8R35d3AY&v=9b7d173b068d ,

c) <https://www.mindheart.co/descargables>

Inspirujące linki:

1. Eksperymenty

- a) Slimy: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/04/jak-zrobic-slime-diy-proste-przepisy/>
- b) Mydełka: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/01/rozane-mydelka-diy-prosty-przepis/>
- c) Rosnące farby: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/08/rosnace-farby-przepis/>
- d) Świecące jajko: <https://www.mamawdomu.pl/2015/04/eksperyment-jajko-w-occie.html>
- e) Tornado w butelce: <https://www.youtube.com/watch?v=-6usqUBTXWA>
- f) Domowy wulkan: <https://www.youtube.com/watch?v=76ZgHTw8thA>
- g) Uciekające bakterie: <https://www.youtube.com/watch?v=NrHBc1cEj-E>
- h) Tęcza: <https://smartbee.club/jak-zrobic-tecze/>
- i) Piankolina: https://www.youtube.com/watch?v=w_cupttsuJg

2. Audiobooki:

- a) <https://kubus.pl/audiobooki/>
- b) https://www.youtube.com/results?search_query=bajkowisko

3. Karty pracy, ćwiczenia grafomotoryczne:

- a) <https://childdevelop.pl/worksheets/>
- b) Wycinanie: <https://www.education.com/worksheet/article/cutting-lines-grass-prek/>
- c) <https://www.eprzedszkolaki.pl/>
- d) Koordynacja oko-ręka: https://www.youtube.com/watch?v=hz93W1iyllg&feature=emb_logo
- e) Motoryka mała: https://www.youtube.com/watch?v=J3WqxZfgxvw&feature=emb_title
<https://www.youtube.com/watch?v=7yeJBoi1YO4>
https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=858079071272314&id=658700594543497

4. Zabawy ruchowe:

- a) Joga: <https://www.youtube.com/watch?v=tWSgNEs4IPg>
- b) Zabawa z taśmą:
<https://i.pinimg.com/564x/fe/70/6c/fe706cb6943e45b112dca89b3c006d63.jpg>
<https://www.itsalwaysautumn.com/wp-content/uploads/2017/12/indoor-kid-activities-crafts-fun-easy-winter-rainy-day-toddler-children-5.jpg>
- c) Koszykówka: <https://www.youtube.com/watch?v=ta92WvM41qE>

5. Plastyka

- a) Malowanie pianą: <https://www.youtube.com/watch?v=wBb6StzmAc4>
- b) Wielkanoc: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/03/wielkanocne-prace-plastyczne-szablonami-druku/>
<http://mama-kreatywna.pl/2017/04/4-pomysly-na-wielkanocne-diy-z-dziecmi/>
- c) <https://pepito.pl/pl/blog/prace-plastyczne-z-dziecmi-wiosenne-inspiracje-czesc-druga-1461237776.html>
- d) <https://oliloli-newlife.com/>

e) https://ikwdomowymzacziszu.blogspot.com/2020/03/wielkanocna-zabawa-diy.html?fbclid=IwAR1udC_yAszKSAic5_bqsTqJQSa7eVBODmUSKrmBoNoEGKmlgcXCNOOw3aM

6. Gry planszowe:

- a) 2+: <https://www.ceneo.pl/20020889>, <https://www.ceneo.pl/35133506>,
http://www.chichotkowo.pl/produkt/986/gra_towarzyska_droga_do_igloo_djeco_dj08555,
<https://www.ceneo.pl/38429545>, memo, lotto, <https://www.ceneo.pl/979790>
- b) 3+: <https://www.ceneo.pl/525374>, <https://www.ceneo.pl/423716>,
<https://www.empik.com/isotrade-gra-zrecznosciowa-sciana-spadajacy-kotek-1377-isotrade,p1222260670,zabawki-p>, <https://www.ceneo.pl/47749860>,
<https://www.ceneo.pl/41588192>, <https://www.ceneo.pl/50680860>,