

Drodzy Rodzice!

W tym trudnym dla nas wszystkich czasie warto pomóc sobie i naszym dzieciom, by wykorzystać go konstruktywnie. Oto kilka propozycji, które mogą być pomocne w budowaniu poczucia stabilizacji i bezpieczeństwa naszych dzieci:

1. Porozmawiajcie z dzieckiem o wyjątkowej sytuacji, wytłumaczcie jak ważne jest stosowanie się do zaleceń dotyczących ograniczania rozprzestrzeniania się wirusa, omówcie jakie zasady Was obowiązują i na co macie wpływ. Nie udawajcie, że nic się nie dzieje, bo dzieci czują napięcie i stres dorosłych, a ukrywanie sytuacji może to napięcie potęgować.
2. Tłumaczcie dzieciom, że ulubione aktywności, w których obecnie nie uczestniczą (np. jazda konna, basen, treningi piłki nożnej, wycieczka), zostaną przeniesione na inny termin, co może pomóc w zmniejszeniu frustracji i ukierunkowaniu na pozytywne myślenie o przyszłości.
3. Zróbcie z dzieckiem plan dnia (np. wieczorem, plan na następny dzień). Kiedy wiemy co nas czeka, ustalimy cele i zadania łatwiej mieć poczucie, że kontrolujemy rzeczywistość i mamy wpływ na to, co się dzieje.
4. W planie dnia uwzględnijcie czas na naukę, odpoczynek, aktywność twórczą, obowiązki domowe adekwatne do wieku dziecka (uczestniczenie dziecka w obowiązkach domowych daje mu poczucie bycia ważnym, potrzebnym, a rodzicom stwarza szansę na chwalenie, okazywanie zadowolenia – pozytywne wzmacnianie).
5. Przypominajcie dziecku o potrzebie robienia przerw podczas nauczania zdalnego. Przerwa w pracy poprawia koncentrację, pomaga odpocząć oczom oraz wykorzystać efekt „pierwszeństwa i świeżości” (łatwiej zapamiętamy to, czego uczyliśmy się na początku i na końcu, więc im więcej początków i końców, tym lepiej!). Nie chodzi o to, żeby szybko zrobić zalecane zadania, ale żeby nauka była efektywna, a nawet przyjemna.
6. Ustalcie zasady korzystania z mediów elektronicznych, lub dostosujcie te, które obowiązywały już wcześniej w Waszych domach. Ważne, by dzieci nie spędzały zbyt dużo czasu przy komputerze, tablecie, telefonie, telewizorze. Ograniczając dzieciom czas spędzany przy mediach elektronicznych zaproponujcie w zamian coś innego, np. zrobienie drugiego śniadania dla domowników, narysowanie kartki z pozdrowieniami dla babci/dziadka (można wysłać im zdjęcie), zrobienie krzyżówki, rebusu dla siostry/brata, koleżanki (można wysłać mailem), ułożenie zabawnego wierszyka, piosenki do znanej dziecku melodii, wymyślenie zagadki dla każdego z domowników.
7. Pod koniec dnia porozmawiajcie z dzieckiem o tym co się udało, co było trudne, czego nie dało się zrobić. Przeanalizujcie przyczyny, ustalcie co mogłoby być pomocne. Wykorzystajcie wnioski w kolejnym planie. Postarajcie się każdego dnia zauważyć i podkreślić coś miłego, pozytywnego, co zadziało się w Waszym domu.

Mam nadzieję, że każdy kolejny dzień przybliży nas do czasu, gdy znów wrócimy do szkoły, pracy i będziemy cieszyć się wiosną.

Jolanta Zianowicz-Szulfer

psycholog