

Szanowni Państwo,

przygotowaliśmy dla Państwa zbiór materiałów, które mogą pomóc Państwu rozwiązywać problemy, które pojawiły się w związku z trudną sytuacją, w jakiej się wszyscy znaleźliśmy.

JAK W OBECNEJ SYTUACJI WSPIERAĆ DZIECKO ?

- Dostarczaj wiedzy, która ułatwi zrozumienie i opanowanie sytuacji. Bądź wiarygodnym źródłem wiedzy. Używaj prostego, konkretnego i adekwatnego do wieku języka,
- Zapewnij możliwość wyrażania emocji (np. narysuj to co czujesz). Bądź emocjonalnie dostępny. Stosuj różne formy aktywności wyrażające emocje.
- Ustal sposoby radzenia sobie i uspokajania. Zestaw ćwiczeń/zadań, które w chwili napięcia dziecko może wykorzystać: ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia rozluźniające, aktywność fizyczna np. przytulanie.
- Utrzymaj rutyny dnia. Schemat wstawania i kładzenia się spać o stałych porach, codzienne obowiązki.
- Twórz nowe rutyny. Plan dnia – wizualny plan lekcji co kto kiedy robi, konkretnie wyznaczony czas na naukę/przyjemności. Nauka samodzielnego uczenia się (adekwatnie do wieku dziecka).
- Podtrzymuj kontakty (zdalnie). Ważne, aby dzieci nie odczuwały znacznej izolacji od rówieśników. Zachęcaj do rozmowy przez telefon lub komunikatory internetowe.
- Zwracaj uwagę na zmiany zachowania dziecka. Mogą one świadczyć o tym, że dziecko nie radzi sobie z nową sytuacją i **potrzebuje Twojego wsparcia.**

JAK POMÓC DZIECKU W NAUCE W DOMU?

- Zadbaj o spokojne miejsce do nauki – uporządkowane biurko, stolik. Tylko potrzebne materiały, dobrze wywietrzony pokój.

- Reguły – najpierw samodzielna praca potem z pomocą. Oglądanie telewizji, bajek, używanie telefonu, jest zabronione! To rozprasza ucznia. Niektórzy lubią słuchać cicho muzyki, jeśli Twojemu dziecku to nie przeszkadza, pozwól mu na to.
- Kształtowanie pozytywnego stosunku do nauki w domu, samodzielności – w procesie socjalizacji pierwotnej na dziecko mają wpływ rodzice.
- Organizacja czasu – należy uczyć dziecka odpowiedniej organizacji czasu, ustalić rytm, aby pewne czynności weszły w nawyk.

Dziecko musi czuć się stabilnie emocjonalnie, musi wiedzieć, że jest ważne dla swoich rodziców i zawsze na nich może liczyć.

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO NAUKI?

- Dostrzegaj osiągnięcia dziecka – nawet te małe.
- Doceniaj samodzielność i pracę dziecka.
- Pomagaj, ale nie wyręczaj.
- Nie oceniaj i przesadnie nie krytykuj dziecka – tym bardziej w obecności innych osób.
- Stawiaj wymagania nieprzewyższające możliwości dziecka.
- Wzbudzaj w dziecku zainteresowania.
- Stwórz odpowiednie warunki do zdobywania wiedzy.
- Wyrażaj się pozytywnie na temat szkoły i nauczycieli.

Mądre korzystanie z Internetu

- Ustalenie wspólnych zasad korzystania z Internetu. Ustalcie z dziećmi dzienny czas korzystania z Internetu (np. 2 h). Warto, aby dziecko pamiętało, że Internet nie może stanowić jedynej formy spędzania wolnego czasu przez dziecko.
- Rozmowa z dzieckiem na temat korzyści oraz zagrożeń płynących z Internetu. Ważne, by dziecko wiedziało, że jest wiele ciekawych stron, które pozwalają rozwijać zainteresowania. Jednakże dziecko powinno wiedzieć, że Internet oferuje wiele szkodliwych treści. Jeśli dziecko na takie strony natrafi powinno wiedzieć, że może o tym otwarcie porozmawiać. Śmiało pytaj dziecko co robi

w Internecie najczęściej, czym zajmuje się oraz z kim rozmawia. Pamiętaj, że na rozmowę nigdy nie jest za późno!

- Zasady w Internecie są bardzo ważne. Dziecko powinno być świadome, że należy traktować drugą osobę w sieci jak samo chciałoby być traktowane. W świecie Internetu ludzie powinni szanować się nawzajem.
- Bezpieczeństwo jest bardzo ważne i dziecko powinno być świadome, że nie powinno podawać nieznajomym swoich danych czy osobistych informacji. Powinno wiedzieć o tym, że ludzie w Internecie nie zawsze podają prawdziwe informacje.
- Otwarcie przekaż, czego oczekujesz od dziecka w zakresie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu. Korzystają z niego też osoby, które mają niewłaściwe intencje. Powiedz zatem, czego, według Ciebie jako osoby dorosłej, nie wolno dziecku robić ze względu na jego i Wasze bezpieczeństwo.
- Wzajemna współpraca i nieobwinianie dziecka bez podjęcia rozmowy. Pamiętaj, że dziecko często same obciąża się winą. Powiedz, jak ważne jest dla Ciebie to, by z Tobą rozmawiało. Doceń jego odwagę i zaufanie, jakim Cię obdarzyło. Powiedz swojemu dziecku, że zawsze może na Ciebie liczyć. Razem na pewno sobie poradzicie!

HIGIENA PRACY UCZNIA PRZY KOMPUTERZE

- Uczeń powinien dysponować jednym stałym miejscem przeznaczonym do nauki. Najlepiej by było to osobne pomieszczenie. Jeśli nie istnieje możliwość zapewnienia dziecku odosobnionego pokoju należy wydzielić w pomieszczeniu dedykowany nauce kącik.
- Stanowisko do nauki powinno być wyposażone w biurko, komputer oraz siedzenie o regulowanej wysokości. Bezpieczna dla wzroku odległość od ekranu to 40 – 70 cm. W miejscu pracy musi panować ład i porządek. Po każdej godzinie spędzonej przed ekranem należy zrobić minimalnie 5-minutową przerwę. Przerwy warto przeznaczyć na krótką gimnastykę.
- Podczas przerw wskazana jest również zmiana otoczenia. Warto wstać, przejść się po domu, wyjrzeć przez okno, zjeść przekąskę czy przygotować herbatę. Można również przewietrzyć miejsce pracy.
- Ważne jest oświetlenie. Najkorzystniejsze są promienie słoneczne, jeśli jednak dzień jest pochmurny lub nauka odbywa się popołudniem należy zadbać o dodatkowe źródła światła, np. lampka biurkowa.

- Należy upewnić się czy domowa sieć internetowa chroniona jest hasłem. Dodatkowo na każdym sprzęcie podłączonym do Internetu powinno zostać zainstalowane oprogramowanie antywirusowe chroniące dane przed ich zniszczeniem.

Ogromny wpływ na efektywność nauki ma stały rytm dnia. Rozkład zajęć warto ustalić z całą rodziną.

RODZICU, #ZOSTAŃ W DOMU

- **Obowiązki domowe – a może razem z dziećmi?** Postaraj się tak zareklamować sprzątanie, by było dobrą zabawą. Jest szansa, że dzieci dołączą.
- **Znajdź w sobie kreatywność.** Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa. Kreatywna zabawa z dzieckiem sprawi, że nie będziecie się nudzić i zbudujecie silną, opartą na wspólnych doświadczeniach więź.
- **Masz prawo do zmęczenia.** Pozwól sobie na złapanie oddechu. Zachęć dzieci do zajęcia się samodzielną zabawą, a jeśli jeszcze tego nie potrafią, skorzystaj z oferty audiobooków, bajek edukacyjnych, itd.
- **Czerp radość z poznawania swojego dziecka.** Staraj się codziennie pomyśleć o zaletach swojego dziecka. Wykorzystaj ten trudny czas na zbudowanie nowej relacji, na dostrzeżenie zmian zachodzących w Twoim dziecku.
- **Pomyśl o samym sobie, o swoich potrzebach.** Znajdź czas na małe przyjemności telefon do przyjaciela, czas tylko dla siebie, pomyśl o tym czego potrzebujesz. Postarajcie się, jako rodzice, podzielić opieką nad dziećmi.
- **Zaplanuj kolejny dzień.** Jeśli czujesz, że to dla Ciebie ważne – planuj. Plan dnia, lista spraw do załatwienia, miesięczny planer – wybierz jaka forma będzie dla Ciebie najwygodniejsza.
- **Pamiętaj, że nie jesteś w tym wszystkim sam/a.** Kontakt bezpośredni z ludźmi jest ograniczony, ale zostają nam telefony, sms-y, komunikatory społeczne. Zadbaj o kontakt z rodziną, przyjaciółmi, Nie wahaj się prosić o pomoc.

GRY I ZABAWY OBNIŻAJĄCE POZIOM STRESU

„Podróż do Krainy Wściekłości”

Rodzic opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – dzieci je powtarzają, mogą wymyślać też własne.

„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosi i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”

Fantazja w czasie podróżowania nie ma granic. Można się przemieszczać innym środkiem lokomocji. W każdym jednak przypadku podróż powinna się zakończyć w Krainie Spokoju.

Jak czują się dzieci w trakcie podróży? Jak czują się po jej zakończeniu?

Agresja nie rodzi się z niczego, na ludzkie zachowania mają wpływ konkretne motywy. Złość, wściekłość i agresja u dzieci powstaje najczęściej wskutek niezaspokojenia ich potrzeb i oczekiwań, niespełnienia celów. Podstawowymi potrzebami dzieci są m.in.: potrzeba bycia kimś ważnym, potrafienia czegoś, akceptacji czy przynależności do jakiejś grupy. Złość i agresja ostatecznie nie są skierowane przeciwko innym ludziom w złym zamiarze, ale są nieudolną próbą uczynienia czegoś dobrego dla siebie. Poznanie przyczyn swojej agresji ułatwia poradzenie sobie z nią, dlatego dzieciom agresywnym trzeba w tym pomóc poprzez zabawę.

„Bez złości mamy więcej radości”

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dzieci mogą się nauczyć przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastających agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

*Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegasz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno...nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc i wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: **Bez złości mamy więcej radości.** A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku.*

Nikt nie widział cię zaglądnącego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...”

Po zakończeniu tej niezwykłej podróży trzeba dać uczestnikom możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżywali w jej trakcie.

„Jestem dumny”

Często przypominamy sobie nieprzyjemne doświadczenia. Każde dziecko jednak z pewnością, nauczyło się lub zrobiło w ostatnim czasie coś pozytywnego, z czego może być dumne.

Dzieci siedzą w kole i uzupełniają po kolei początek zdania: „*Jestem dumny z tego, że...*”. Na przykład:

- 1* Jestem dumny z tego, że odważyłem się przejść obok wielkiego, groźnie wyglądającego psa.
- 2* Jestem dumny z tego, że nie uderzyłem (kogoś), kiedy mnie zdenerwował.
- 3* Jestem dumny z tego, że nauczyłem się jeździć na rowerze.

Nie zmuszamy żadnego z dzieci do zabrania głosu. Ale być może również prowadzący zastanowi się i opowie, z czego jest dumny.

Czy trudno jest przypominać sobie coś pozytywnego? Jak czujemy się, gdy to otwarcie wypowiadamy? Co szczególnie podobało się dzieciom u innych uczestników zabawy? Co mogłyby same również kiedyś wypróbować?

„Wysiadywanie złości”

Konflikty powinny być rozwiązywane we właściwy sposób. Doskonałą możliwością jest tutaj ich „wysiadywanie” na specjalnych „krzesłach złości”. W jednym kącie pomieszczenia siadają na krzesłach naprzeciwko siebie, dwie skłócone osoby i wypowiadają swoje zarzuty wobec siebie – zabronione są rękoczynny. Dopiero wtedy, gdy narastający między nimi konflikt został rozwiązany, wolno im ponownie włączyć się do działań grupy. Dobrze jest oznaczyć „krzesła złości” w jakiś sposób, powinny one być zarezerwowane tylko do „wysiadywania” konfliktowych sytuacji.

Również wtedy, gdy ktoś jest wściekły na samego siebie, może wycofać się do „kącika skłóconych” na tak długo, aż będzie znowu gotowy przyłączyć się do reszty. Nie wolno mu w tym czasie przeszkadzać, rozmawiać z nim.

PROPOZYCJE FILMÓW Z PODZIAŁEM NA WIEK DZIECI:

Po otwarciu linku, wyświetlą się Państwu polecane przez nas filmy familijne.

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1lwBt8NByykv1Epl_U-fpvJXhp_WH_51yf1QmJXYgSdU/edit?fbclid=IwAR2ycGlvO6yd0-hvjLvjbhmX0Abw0lBKvdODc0oO-hOxH-pYdbA61kfEGWo#gid=0

TRUDNE SYTUACJE – JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ?

Poradnik dla Rodziców "Jak kochać i wymagać" jest obowiązkową pozycją dla rodziców, którzy chcą lepiej porozumiewać się ze swoim dzieckiem. Znajdą w nim Państwo wiele przydatnych wskazówek, jak komunikować się z dzieckiem, aby osiągnąć oczekiwany skutek.

<https://www.ore.edu.pl/2016/07/jak-kochac-i-wymagac-nowe-wydanie-poradnika-dla-rodzicow-2/>

Instytut Pozytywnego Myślenia w filmikach w przystępny sposób wyjaśnia poniższe zagadnienia:

- Zdrowie psychiczne- czemu to takie ważne
- Czas wolny daje siłę do działania
- Jak zarazić dzieciaki i młodzież pasją
- Wartości jako drogowskaz wychowania i profilaktyki
- Nauczyciel jako lider pozytywnego myślenia
- Bycie rodzicem jako wyzwanie pełne frajdy i radości

<http://www.myslepozytywnie.pl/webinary>

Zachęcamy również do zapoznania się z podręcznikiem dla rodziców, dotyczącym skutecznej komunikacji.

http://www.myslepozytywnie.pl/publikacje/PRT_Pdrecznik%20dla%20rodzicow_.pdf

Serdecznie pozdrawiamy i zachęcamy do kontaktu, jeśli odczuwają Państwo taką potrzebę.

pedagodzy i psycholog