

Drogi Rodzicu, w tej szczególnej i wyjątkowej sytuacji rozumiemy jaką trudnością jest poradzenie sobie z tą rzeczywistością. Wiemy, że przychodzi Ci zmierzyć się z łączeniem wielu ról i zadań – zawodowych oraz osobistych, często w przestrzeni domowej, dzielonej z kilkoma osobami. To trudne wyzwanie, na które nikt nie był gotowy – ani Ty, ani Dzieci, ani Nauczyciele. Dlatego poniżej znajdziesz kilka porad, które mogą ułatwić zorganizowanie tego czasu i uczynić go znośnym, a może nawet odkryjemy i twórczym:

1. **Zaplanuj czas** – wyznacz (o ile to możliwe) godziny na „czas szkolny”. Bądź uważny na potrzeby swojego dziecka. Ustal z nim kiedy, po jakim czasie lub zadaniu będzie przerwa (ustal ile będzie trwała- 10 – 15min), a po dłuższym wysiłku umysłowym dajcie sobie więcej czasu na odpoczynek, np. pół godziny lub godzinę. Zadbaj, aby w przerwie dziecko zmieniło aktywność np. odeszło od książek, komputera, zrobiło kilka ćwiczeń fizycznych, coś zjadło, porozmawiało z Tobą...
2. **Ustal rytm dnia** – zaplanuj dzień, postaraj się aby od poniedziałku do piątku był on mniej więcej taki sam. Chodzi o to, aby wpaść w rytm. Wtedy łatwiej nam się mobilizować do różnych zadań. Ważne, aby po wysiłku umysłowym, był czas na inne zadania - dostosowane do wieku i możliwości dziecka, np. zadania manualne, gry planszowe, klocki, czytanie książki, rozmowa z przyjaciółmi.
3. **Pamiętaj o aktywności na świeżym powietrzu** – to bardzo ważne dla rozwoju dziecka, jednak w tym szczególnym czasie musimy pamiętać, iż aktywność ta powinna odbywać się bez kontaktu z innymi dziećmi. Rodzinny spacer, jazda na rolkach, na rowerze, w miejscu gdzie nie przebywa dużo ludzi, może dać każdemu z Was dużo przyjemności.
4. **Chroń dziecko przed trudnymi informacjami o epidemii.** Dbaj by nie oglądało wszystkich wiadomości lub w ogóle nie miało do nich dostępu. Wiedzę na ten temat powinno otrzymywać od Ciebie. Szukaj raczej informacji pozytywnych i budujących.
5. **Unikaj bezradności** (która ma prawo pojawić się u każdego z nas) - ucz i bądź przykładem raczej tego, co można robić w takiej sytuacji. Trzymaj się zaleceń specjalistów – dbaj o higienę, ucz dziecko troski o siebie i innych, unikaj bezpośrednich kontaktów społecznych.
6. **Pomóż dziecku podtrzymywać relacje rówieńnicze** – tel., Skype, WhatsApp – ważne jest, aby dziecko miało poczucie więzi z innymi i uczyło się podtrzymywać relacje w sposób dostępny w danej sytuacji. Ustal z dzieckiem czas i długość trwania takich rozmów.
7. **Bądź uważny na zachowanie i emocje swojego dziecka.** Ono ma prawo gorzej niż dorosły znosić izolację czy nadmiar złych wiadomości. Jeśli dziecko o coś pyta, to bardzo dobrze. Rozmawiaj z nim, nie kłam, ale nie ujawniaj też całej prawdy, która może być dla dziecka nie do udźwignięcia. Okazuj za to więcej ciepła, bądź przy dziecku, spędzaj z nim czas. W sytuacji trudności skorzystaj z bezpłatnej porady psychologa (informacje na ten temat znajdziesz m.in. na stronie internetowej www.epoznan.pl), warto też szukać specjalnych informacji dedykowanych dzieciom (np. „Bajka o Królu Wirusie” na stronie: <http://dorotabrodka.pl/blog/>).
8. **Potraktuj ten szczególny czas, jako szansę na zmianę** – okres kwarantanny czy izolacji, to czas, który można dobrze wykorzystać. Być może uda Wam się wytworzyć nowe zwyczaje i rytuały, znajdziecie chwilę, by robić coś, czego dotąd nie mogliście robić, np. rozwijać hobby, piec ciasta, czy grać w gry planszowe.
9. **Rodzicu! Zadbaj też o czas wyłącznie dla siebie** – nawet jeśli miałyby to być tylko pół godziny. Pamiętaj, by na ile to możliwe, zachować spokój, pogodny i pozytywny nastawienie. Dzięki temu zwiększasz szansę na to, że również Twoje dziecko będzie spokojne i szczęśliwe.
10. **Ogranicz czytanie wiadomości** – zwłaszcza tych, które zwiększają Twój niepokój. To ważne, byś był zorientowany w sytuacji, jednak nadmiar trudnych wiadomości nie będzie miał korzystnego wpływu - na ciebie ani na dziecko.

Ta trudna sytuacja, dotknęła każdego z nas. Zrozumiałym jest, że wówczas zdarza się nam upaść, pogрузić w negatywnym myśleniu, poddawać lękom i niepokojom. Wierzmy jednak, że można też próbować w tej sytuacji szukać możliwie jak najlepszych sposobów poradzenia sobie, dostępnych nam dróg i szans. Jesteśmy z Wami i przy Was.