

Jak przetrwać kwarantannę, żeby nie zwariować?!

Krótki poradnik dla Rodziców.

Drodzy Rodzice aktualnie zaczął się trzeci tydzień kwarantanny. Większość z nas zapewne powoli przyzwyczała się już do innych warunków pracy i organizacji życia rodzinnego. W obecnym trudnym dla nas wszystkich okresie, bardzo ważne jest przemodelowanie codziennego funkcjonowania i uwzględnienie w nim przede wszystkim czasu spędzanego wspólnie z rodziną.

Do tej pory większość z nas pracowała zawodowo poza domem, nasze dzieci oprócz kilkugodzinnej nauki w szkole korzystały również z szerokiej oferty zajęć poza lekcyjnych. I tak naprawdę czasu na wspólne go spędzanie mieliśmy znacznie mniej niż obecnie. Dlatego przygotowałam dla Państwa kilka wskazówek, z których sama korzystam, by w obecnej rzeczywistości znaleźć czas na wszystko co ważne dla prawidłowego funkcjonowania rodziny z uwzględnieniem potrzeb każdego jej członka.

1. Plan dnia.

Plan dnia porządkuje nasze codzienne aktywności tj. obowiązki domowe, czas na naukę/pracę, czas na odpoczynek i wspólną zabawę. Uczy dzieci przewidywalności oraz buduje poczucie bezpieczeństwa. Przy każdej aktywności należy uwzględnić czas jej trwania (od chwili pobudki do pójścia spać). Można go wykonać w formie graficznej i umieścić w miejscu widocznym dla wszystkich domowników.

2. Obowiązki domowe.

Kwarantanna to paradoksalnie dobry czas na wdrażanie dzieci do obowiązków domowych. Mając więcej czasu możemy **pokazać dzieciom** jak je wykonywać i **dopilnować** czy je zrobiły np: zaścieliły łóżko, wylały kurze z parapetu, odkurzyły pokój/mieszkanie, umyły zlew w łazience/kabinę prysznicową, rozwiesiły pranie, posprzątały zabawki, umyły naczynia, nakarmiły kota/psa etc. Obowiązki przydzielamy adekwatnie do wieku i pamiętajmy, że są one stałym punktem każdego dnia. Uczą dzieci samodzielności i pracowitości.

3. Praca i nauka.

Rodzicu w **planie dnia uwzględnij** czas na swoją zawodową pracę zdalną (jeśli wykonujesz ją w domu) i poinformuj dziecko, że w tym czasie kiedy Ty pracujesz ono ma czas np: na odpoczynek i zabawę lub jest pod opieką drugiego rodzica/starszego rodzeństwa. Wspólnie z dzieckiem **ustalcie czas na naukę i przeplatajcie go przerwami** np. zabawą, ćwiczeniami ruchowymi lub obowiązkami domowymi. **Nagradzaj dziecko** za pilność, systematyczność i samodzielną naukę. Pomóż w pobieraniu materiałów i zrozumieniu poleceń. Jeżeli Twoje dziecko zdaje w tym roku egzamin ósmoklasisty, zachęć do skorzystania z materiałów publikowanych przez CKE, w tym z próbnych testów.

Zwróć szczególną uwagę dziecka/nastolatka na bezpieczne korzystanie z internetu. Przydatne informacje dotyczące zasad bezpieczeństwa w sieci znajdziesz na stronie <https://ose.gov.pl/pakiety-educacyjne>

4. Odpoczynek.

Kolejny ważny punkt Waszego planu dnia. To czas kiedy dziecko robi to co lubi najbardziej czyli bawi się. Młodszym dzieciom można podpowiedzieć co mogą w tym czasie robić i włączyć się we wspólną aktywność. Jeśli dziecko chce, w tym czasie skorzystać z gier

komputerowych - pozwól mu - ale zwróć uwagę na treści/wiek odbiorcy i wyznacz czas.

To jest też czas kiedy możesz zrobić coś przyjemnego dla Siebie.

5. Wspólne spędzane czasu wolnego.

Nic nie integruje lepiej rodziny jak spędzanie czasu razem - a teraz mamy go szczególnie dużo, dlatego warto go dobrze wykorzystać. Planujcie wspólnie z dziećmi, co możecie robić razem - uwzględniajcie ich pomysły i potrzeby. Każdgo dnia może być to coś innego np:

- wspólne gotowanie, pieczenie ciasteczek, przygotowywanie kanapek (zawsze zaczynajcie od najprostszych przepisów),
- wspólne rysowanie, kolorowanie malowanek, lepienie z plasteliny/masy solnej, wyciananie,
- rodzinne gry palnszowe, rebusy, kalambury, zabawy ołówek- papier, puzzle,
- rodzinne oglądanie filmów,
- czytanie książek/bajek, śpiewanie czy szycie ręczne etc.

Wspólny czas z dziećmi zaspakaja także ich potrzebę kontaktu z rówieśnikami, która obecnie jest znacznie ograniczona.

Pamiętajmy o codziennej **aktywności ruchowej** z dziećmi/nastolatkami, ale zawsze zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia. Możemy w parach wychodzić na krótkie spacerzy czy rozpocząć dzień wspólną gimnastyką.

6. Wsparcie najbliższych.

Korzystajmy z różnych form komunikacji i rozmawiajmy z najbliższą rodziną, przyjaciółmi częściej niż do tej pory. My też potrzebujemy wsparcia i zrozumienia. Zachęcajmy i dbajmy o podobny kontakt naszych dzieci z kolegami z klasy.

7. Sytuacje trudne - potrzebna pomoc specjalistów szkolnych.

Rodzicu jeśli mimo wdrożenia powyższych zaleceń będzie Ci trudno wytrwać w kwarantannie, będą pojawiały się lub nasilały problemy wychowawcze – służymy pomocą. Prosimy o kontakt przez e-dziennik, a wtedy ustalimy dogodną formę konsultacji.

I Najważniejsze: ZOSTAŃMY W DOMU!

Serdecznie pozdrawiam i życzę dużo zdrowia oraz wytrwałości

Kamila Wojtasik-Żyża
psycholog szkolny SP 9