**JAK WSPIERAĆ DZIECI W OKRESIE PANDEMII KORONAWIRUSA?**

**Jak wspierać dzieci w okresie pandemii koronawirusa?**

(za K. Adamiak, psycholog dziecięcy)

**Obserwuj reakcje i emocje dziecka.**

Każdy człowiek inaczej reaguje na wydarzenia otaczającego świata. Niektóre dzieci na obecną sytuację reagują spokojem, zaciekawieniem czy nawet podekscytowaniem (spowodowanym możliwością zostania w domu zamiast pójścia do szkoły). Część dzieci odczuwa niepokój i strach. Obserwuj reakcje emocjonalne własnego dziecka i akceptuj je.

**Rozmawiaj.**

Staraj się zaspokajać ciekawość dzieci informacjami, wykorzystajmy ich ciekawość do zwiększenia wiedzy dotyczącej ochrony przed wirusami. Jeśli dziecko zadaje pytania- odpowiadaj. Staraj się jednak by informacje przez Ciebie podawane nie nasilały lęku (ogranicz informacje o charakterze sensacji medialnych czy dramatycznych doniesień np. o kolejnych ofiarach śmiertelnych).

**Racjonalnie korzystaj z mediów.**

Media bombardują nas negatywnymi informacjami. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko mediów (telewizji, internetu, radia), bo zwiększają one poczucie zagrożenia. Pamiętaj, że nie wszystko co słyszymy o wirusie jest prawdą - rozmawiając z dzieckiem opieraj się na zaufanych źródłach (Ministerstwo Zdrowia, Sanepid, WHO).

**Nie bagatelizuj uczuć dziecka.**

Czasami zdarza się, że rodzice chcąc pokazać dzieciom, że nie dzieje się nic złego bagatelizują ich uczucia: nie płacz, nic się nie dzieje, taki duży chłopiec nie powinien płakać. Taka reakcja na uczucia dziecka nie sprawi, że będzie ono radosne i spokojne - nadal będzie odczuwać smutek, strach, niepokój - ale będzie to przed Tobą ukrywać.

Jeśli dziecko jest wystraszone, płacze, ma problem z zaśnięciem ważne jest by potwierdzić jego uczucia widzę że jesteś smutny/smutna może o tym porozmawia-my?. Jeżeli dziecko nie jest gotowe na rozmowę nie wywieraj presji. Pozwól dziecku wybrać moment kiedy i o czym będzie chciało rozmawiać.

**Proponuj dzieciom sposoby radzenia sobie z lękiem i nieprzyjemnymi**

**uczuciami.**

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co można robić, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Opowiedz mu o tym, jak Ty radzisz sobie, gdy coś cię niepokoi. Zapytaj dziecko, co do tej pory pomagało mu radzić sobie ze strachem w różnych sytuacjach. Wspólnie szukajcie aktywności, które pomogą opanować lęk (rysowanie, zabawa, gra planszowa, czytanie książek, obejrzenie filmu, wspólne gotowanie itp.).

**Szukaj rozwiązań.**

Sytuacja zagrożenia epidemiologicznego niesie ze sobą wiele ograniczeń - konieczność zostania w domu, samodzielnej nauki, niemożność spotkania z przyjaciółmi czy wyjścia do kina. Nastolatkom, którzy dużą wagę przywiązują do swobody trudno może być to zaakceptować. Tłumacz dziecku dlaczego tak się dzieje (z czego wynikają decyzje instytucji i rządu), wspólnie szukajcie rozwiązań i kompromisów.

**Szukaj pomocy.**

Największym wsparciem dla Twojego dziecka jesteś Ty. Większość trudnych sytuacji i emocji jesteście w stanie opanować dzięki wzajemnej pomocy. Jednak jeżeli Ty lub ktoś z Twojej rodziny czuje bardzo nasilony lęk przed chorobą lub śmiercią, doświadcza poważnych zaburzeń snu lub napadów paniki, martwi się tak bardzo, że nie jest w stanie skupić się na żadnej codziennej aktywności skonsultuj się z

psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.

**Jak rozmawiać z dzieckiem?**

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR0muS0gGyfDPT2gU7OR_i-ccq7E-d_ZCn09n_Oo8VZcCGJtw9N2hOlXAS8>

Na koniec odsyłam do animowanego filmu edukacyjnego, który może pomóc

w zrozumieniu różnych pojęć związanych z koronawiruem

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvuM&fbclid=IwAR1gLfLrEFLO2mEHv8W75bYT7do8RfTrDuuHusj1gyu8xA_4p9Q7sioiyTo>

Wychodząc naprzeciw wyzwaniom, z jakimi wszystkim nam (rodzicom zwłaszcza) przyszło się zmierzyć, postanowiłam poruszyć najbardziej podstawowe z pojawiających się kwestii- w jaki sposób wspomóc nasze dzieci w tej nietypowej sytuacji? co możemy zrobić w kwestii organizacji nauki w domu? W jaki sposób motywować nasze dzieci? Zachęcam do zapoznania się z przedstawionymi wskazówkami, jednocześnie mając nadzieję, że okażą się pomocne w codziennym Państwa funkcjonowaniu.

**W jaki sposób zorganizować dzieciom optymalne warunki do nauki w domu?**

Bardzo ważnym elementem zapewniającym dziecku poczucie bezpieczeństwa jest stały rytm funkcjonowania. Ponieważ w ostatnim czasie ten element jest zaburzony, zadaniem rodziców i nauczycieli jest wprowadzenie powtarzalnego planu dnia. Powinien on uwzględniać stałe pory wstawania i chodzenia spać, posiłków, stały czas na naukę i odpoczynek. Dlatego tak ważne jest, by ustalić plan dnia, który w sposób jasny i czytelny dla dziecka będzie organizował jego funkcjonowanie. Tylko w ten sposób możliwe będzie realizowanie nauki w domu.

**Oto kilka praktycznych wskazówek, dotyczących warunków i organizacji nauki dziecka w domu:**

**Plan działania:**

1. Dopilnujcie, by dziecko wstawało o stałej porze (rannej).
2. Planujcie z dziećmi ich dzień. Pamiętajcie o właściwych proporcjach czasu nauki i odpoczynku.
3. Ustalcie z dzieckiem godziny, w których będzie uczyło się i odrabiało lekcje. Najlepiej zgodnie z dotychczasowym planem lekcji. Określcie: czego dzieci mają się nauczyć (przedmiot, zakres materiału), ile czasu im to zajmie, jakie materiały powinno zgromadzić, by zacząć naukę (np. zeszyt, książkę, wydrukować zadanie, otworzyć stronę w e-podręczniku)
4. Wyznaczajcie przedział czasowy (od - do), w którym dzieci będą się uczyły. Starajcie się trzymać określonych terminów.
5. Sporządźcie rozkład zajęć uwzględniający czas na naukę, rozrywkę i porcje ruchu.
6. Pamiętajcie o przerwach relaksacyjnych (ale nie dłuższych niż 15 minut)(odprężają rękę, wzrok).
7. Podzielcie wspólnie materiał do nauki na partie: zróbcie grafik - zapisujcie bieżące zadania do wykonania, zlecane przez nauczycieli danych przedmiotów i terminy ich realizacji. Grafik umieśćcie w widocznym miejscu. Odznaczajcie zrealizowane zadania - to bardzo motywuje, bo jest wizualnym odzwierciedleniem wykonanej pracy!
8. Nie zapominajcie o aktywności ruchowej, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

**Komfort pracy:**

1. Przygotujcie stałe miejsce do pracy z odpowiednim oświetleniem i usytuowaniem zależnym od tego, którą ręką posługują się dzieci. Pokój powinien być wyposażony w biurko/stolik i krzesło przystosowane do wzrostu dzieci.
2. Dbajcie o to, by w miejscu nauki nie było zbyt wielu rzeczy, które mogą dzieci rozpraszać.
3. Przed rozpoczęciem zdalnej nauki wywietrzcie pokój.
4. Zadbajcie o miłą atmosferę, pozbawioną pośpiechu, nerwowości.

**W jaki sposób motywować dziecko do systematycznej nauki w warunkach domowych?**

Drogi rodzicu pamiętaj, że można dziecko zmusić, żeby siedziało przy biurku, żeby wpatrywało się godzinami w podręcznik czy nawet żeby odrobiło lekcje, ale do nauki - nigdy.

Maluch czy nastolatek będzie się pilnie uczyć tylko wtedy, gdy będzie mu to sprawiać przyjemność oraz gdy będzie przekonany, że jest mu to potrzebne.

**Jak zatem zachęcić dziecko do nauki?**

Przede wszystkim porozmawiaj z dzieckiem, dlaczego i po co musi codziennie się uczyć. Uświadom, że jego systematyczna praca będzie zweryfikowana przez nauczycieli.

**Kilka dodatkowych wskazówek, które pomogą motywować dziecko do pracy:**

1. Traktuj naukę dziecka, jako rzecz świętą. Nie przerywaj mu, nie wołaj do telefonu, wyłącz wszelkie źródła dźwięku.
2. Zarządź, że wszystkie dzieci uczą się w tym samym czasie. Niech żadne wtedy nie ogląda telewizji i nie gra na komputerze.
3. Naucz dziecko traktować naukę jak wyzwanie. Pokazuj mu, jak wartościowe jest robienie czegoś, czego jeszcze nigdy się nie robiło, a co wydaje się trudne.
4. Chwal dziecko po każdej przerobionej partii materiału, ale pamiętaj, by nie szafować pochwałami. Doceniaj prawdziwy wysiłek i trud oraz konsekwencję dziecka.
5. Wpajaj mu pogląd, że mądrość to coś, nad czym trzeba pracować.
6. Nie wyręczaj dziecka w odrabianiu lekcji. To bardzo ważne. Kiedy prosi o pomoc, nie podawaj mu gotowych rozwiązań, ale jedynie na nie naprowadź, udziel wskazówek, wyjaśnij wątpliwości. Zachęć do samodzielności. Samodzielnie rozwiązane zadanie może dostarczyć dziecku dużej satysfakcji, wzmacnia w nim również poczucie, że jest w stanie poradzić sobie z trudnościami.
7. W sytuacji zniechęcenia wskazuj na postęp, jaki już poczyniło dziecko w wykonanych zadaniach ( w tym celu każdego dnia należy zadania spisać na kartce i skreślać je po ich wykonaniu).
8. Podkreślaj sukcesy, zamiast braków. Jeśli dziecko ma ogromne problemy z jednym przedmiotem, zachęć je, by na lodówce pojawiła się kartka: Co już umiem. Codziennie przed snem zapiszcie na niej to, czego dziś dziecko się nauczyło oraz to, w czym jest kompetentne. Nawet, jeśli to będą tylko dwie daty lub cztery słówka. Zwróć uwagę dziecka, jak szybko kartka się zapełniała, o ile stał się mądrzejszy przez kilka dni.
9. Wspólnie ustalcie dużą nagrodę po wykonaniu całej pracy, w postaci czasu na rozrywkę. Ustalcie z dzieckiem rozrywki w hierarchicznym porządku od najmniej nagradzających do najbardziej pożądanych. Adekwatnie do zaangażowania dziecka w danym dniu wyraźcie zgodę na zabawę z określonej pozycji hierarchii.
10. Nie pozwól dziecku, by źle mówiło o sobie. Lęk przed niepowodzeniem może spowodować, że dziecko będzie rezygnowało z zadania jeszcze przed podjęciem próby jego wykonania.
11. Buduj w dziecku poczucie własnej wartości. Wiara we własne możliwości, dobre myśli i przekonania na swój temat mogą zaprowadzić dziecko na sam szczyt.

Wspierająca postawa rodzica, konsekwentne przestrzeganie stałych pór w planie dnia dziecka, jasno sprecyzowane oczekiwania wobec niego w sytuacji nauki poza szkołą mogą ułatwić dziecku przystosowanie się do tej nowej sytuacji.

Powyższe informacje zebrała i opracowała dla Państwa nasza szkolna pani psycholog mgr Sandra Kuczka.

<http://www.sp38chorzow.edu.pl/news,1559>