

Witam w kolejnym tygodniu trwania pandemii koronawirusa i naszych zdalnych spotkań.

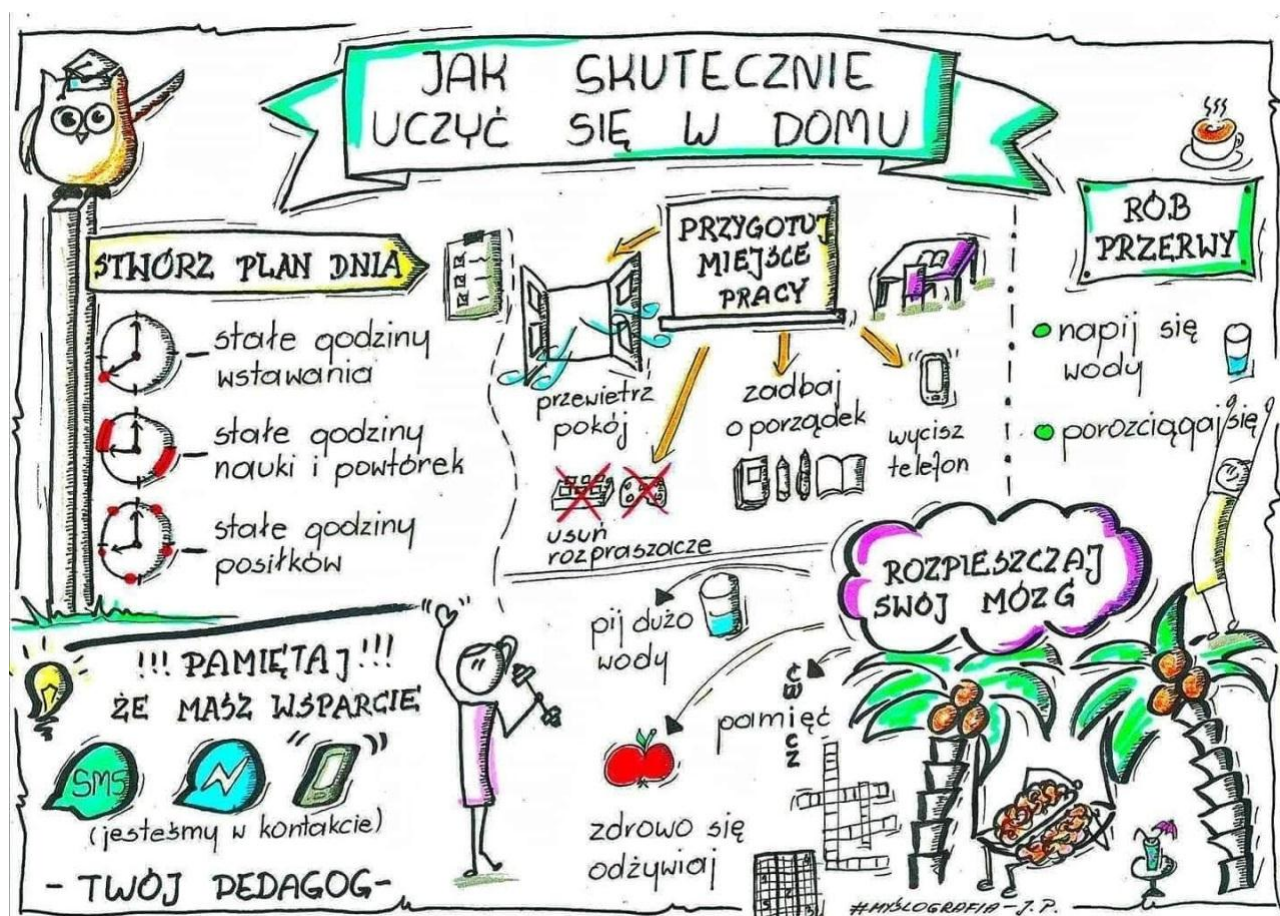
Wszyscy zdajemy sobie sprawę, że sytuacja, w której obecnie jesteśmy jest... wymagająca. Mam nadzieję, że Państwo i „nasze” Dzieci macie się dobrze i chronicie się przed zakażeniem koronawirusem najlepiej jak potraficie.

Przypominam, że dla potrzeb Państwa i Młodzieży założyłam maila pedagog@sp4namyslow.onmicrosoft.com za pośrednictwem którego- najlepiej jak tylko potrafię- służę Wam pomocą. Możecie mnie również znaleźć na Librusie.

Dziś przygotowałam dla uczniów starszych kilka wskazówek jak skutecznie uczyć się w domu, dla najmłodszych kilka przystępnych informacji o tym, czym jest koronawirus, a dla rodziców rady – jak nie ulegać stresowi”!

DLA UCZNIÓW

Moi drodzy wiem, że ciężko pracujecie w domach. Zdaję sobie sprawę z tego, że taka nauka wcale nie jest łatwa i ciężko jest się zmotywować. Dlatego podsyłam wam kilka wskazówek jak ułatwić sobie pracę w domu i skuteczniej się uczyć.



DLA NAJMŁODSZYCH I RODZICÓW.



Czym jest koronawirus?

Przystępne informacje dla najmłodszych uczniów.

Poczucie bezpieczeństwa dzieci zależy od nas dorosłych

– jak rozmawiać z dziećmi!!

Porady dla rodziców: „koronawirus – jak nie ulegać stresowi”!

Ogłoszona pandemia koronawirusa nie pozostaje bez wpływu na emocje każdego z nas. Lęk, zdenerwowanie, smutek, niepewność mogą pojawić się również u naszych dzieci, które szybko wyczuwają i przejmują nasze emocje. Młodsze dzieci odbierają świat w bardzo dosłowny sposób, nie potrafią weryfikować usłyszanych informacji, czy właściwie interpretować zachowania rodziców. Sytuacja nowa i niezrozumiała dla dziecka może budzić nadmierny lęk lub wzmacniać go u dzieci silnie lękowych.

Reakcja dzieci i nastolatków zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne. Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Codzienna rutyna bardzo ważna

W czasie epidemii warto ograniczyć dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją. Specjaliści podkreślają, że dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?

Udostępniam Państwu poradnik opracowany przez kolumbijską psycholog, który ułatwi Wam rozmowę z dzieckiem na temat koronawirusa i przeżywanych przez nie emocji.

Poniżej znajdują Państwo kilka wskazówek dotyczących rozmowy z dzieckiem.

1. **Bądź spokojny, opanowany**– zadbaj o samego siebie, swój spokój oraz rzetelne informacje na temat wirusa, znajdź odpowiedni moment do rozmowy.
2. **Bądź źródłem informacji**– dzieci chcą wiedzieć. Unikanie rozmowy, szept, zmienianie tematu nie spowodują, że problem przestanie istnieć, a może nasilić lęk u dziecka.
3. **Odpowiadaj na pytania** -jeżeli dziecko pyta, oznacza to, że Twoje zdanie jest dla niego ważne. Jest to również moment, kiedy możesz spytać dziecko o to, co czuje, jakie emocje przeżywa.
4. **Uspokajaj, bądź dostępny**- jeżeli dziecko zadaje dużo pytań, może to oznaczać, że sytuacja wywołuje u niego silny lęk. Zdobycie rzetelnych informacji w ilości odpowiedniej do wieku dziecka, Twój spokój i opanowanie ułatwią mu oswojenie się z nową i niezrozumiałą sytuacją. Dzieci silnie lękowe mogą bardziej potrzebować Twojego wsparcia. Zastanówcie się, jak możecie poradzić sobie z przeżywanym lękiem? Sposobem może być rysunek ze śmiesznym wirusem, ułożenie wspólnego opowiadania z wirusem w roli głównej. Zachęcaj dziecko do tego, aby przychodziło do Ciebie w każdej chwili kiedy poczuje niepokój, daj mu pewność, że jesteś obok. Może zdarzyć się też tak, że dziecko całkowicie zbagatelizuje problem. Wtedy należy zadbać o uświadomienie mu jego roli w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusa- o konieczności mycia rąk, unikania wychodzenia z domu, podstawowych zasadach higieny itp.
5. **Zachowaj rutynę dnia**– zachowanie dotychczasowych rytuałów, oczywiście z ograniczeniami wymuszonymi zaistniałą sytuacją, ułatwi dziecku codzienne funkcjonowanie. Pomimo utrudnień związanych z koniecznością pozostania w domu spróbujcie efektywnie wykorzystać wspólny czas- grajcie w gry, czytajcie książki, kształtuj u dziecka nowe umiejętności poszerzające jego samodzielność (prasowanie, przygotowywanie posiłków itp.) Cieszcie się sobą.

A tutaj znajdziecie Poradnik dla najmłodszych – „Cześć jestem wirus”.

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf

Podsumowując:

Dzieci teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzebują dorosłych. Nie tylko po to, aby uczyć się od nich higieny, ale także racjonalnego podejścia do problemu. Nasze pociechy korzystając z nieuwagi rodziców „karmią się” różnymi memami, postami, które chłoną jak gąbka. Mogą wówczas pojawić się strach i niepewność. Wystarczy wytłumaczyć dziecku, że koronawirus to choroba, którą można się zarazić, ale ryzyko jest mniejsze, gdy przestrzega się pewnych zasad – wówczas ciekawość dziecka będzie zaspokojona.

Tu możecie zajrzeć jak będzie doskwierać wam nuda:

- http://dorotabrodka.pl/blog/?fbclid=IwAR2Na84b5Ravi-fWsEIKDaZ_f05RzIItY0aRTTI4VWN4JAF3x6sEQv88ZRU
- <http://www.neurogra.pl/>