

Dzień dobry,

W czasie obecnej sytuacji jaką jest zawieszenie zajęć dydaktycznych i wychowawczych, proponuję kilka aktywności i zabaw, które pomogą kształtować umiejętności społeczne, emocjonalne, samoregulacyjne oraz pomogą lepiej zrozumieć obecną sytuację dzieciom, a także efektywnie kontrolować własne emocje.

Załączam kilka ćwiczeń, kart pracy oraz przydatne linki z których możecie skorzystać.

Oczywiście wszelkiego rodzaju gry planszowe, interakcyjne, czytanie bajek, rysowanie i malowanie oraz wspólne wykonywanie różnych domowych obowiązków jak najbardziej wskazane. Pomogą wzmocnić rodzinne relacje, dadzą poczucie bezpieczeństwa, zaangażują i odciągną uwagę od niepokojących, lękotwórczych informacji.

Pozdrawiam i życzę wytrwałości.

Psycholog - **Emilia Danielska-Snopek.**

Propozycje zabaw i ćwiczeń :

1. „Spaghetti” – zabawa doskonaląca umiejętność rozładowania napięcia Dziecko w stanie napięcia emocjonalnego przyrównujemy do nitki makaronu: Wyobraź sobie, że jesteś twardą nitką makaronu, który ma być podany na obiad. Zanurzasz się w garnku z ciepłą wodą. Po chwili opadasz na dno garnka, tworząc miękkie, luźne kłębuszki. Zachowujesz się jak gotowany makaron do momentu, aż nie zwołam: „sos pomidorowy”, wtedy wolno ci wstać i potrząsać swoimi rękami i nogami, by poczuć się wspaniale.
2. „Jak balonik” – zabawa ukazująca sposób narastania złości oraz sposób jej rozładowania Wyobraź sobie, że jesteś balonikiem. Czujesz się dziś źle, złościsz się, a twoje ciało robi się twarde i napięte jak balon, do którego ktoś pompuje powietrze (dziecko naśladuje słowa ruchem ciała). Czujesz, że zaraz pęknieš, nagle porywa cię wiatr i unosi bardzo wysoko, kotylasz się raz w jedną raz w drugą stronę, teraz lecisz lekko w przód, do tyłu, opadasz w dół i znów lecisz w górę. Na słowo: „hop” rozwiązuješ sznurek i czujesz, jak powietrze uchodzi z twojego balonika, delikatnie, wolno opadasz na ziemię, czujesz się spokojny, bo złość została w górze, a ty jesteś na dole.
3. „Uważny ruch” - będzie potrzebna lina, gruby sznurek lub taśma, dzwoneczek zawieszony na sznurku, książka w twardej okładce.

1) Rozkładamy na podłodze linę. Dzieci chodzą po linie z zasłoniętymi (lub zamkniętymi) oczami.

Wyczuwają stopami podłogę, skupiają uwagę na odczuciach stóp.

2) Jedna osoba przenosi dzwoneczek zawieszony na sznurku. Należy poruszać się tak, aby dzwoneczek nie wydał dźwięku. Pozostałe osoby słuchają czy rzeczywiście uda się przenieść go w ciszy.

3) Należy chodzić z książką na głowie tak aby nie spadła. Oczywiście nie można jej podtrzymywać. Po każdej z tych zabaw można zapytać o to na czym skupiała się uwaga? Jak udało się zaobserwować u siebie reakcje? Co ułatwiało przenoszenie dzwoneczka lub książki a co utrudniało?

4. „Masażyk” – pomoże w regulacji napięcia psychofizycznego, zapewni bliski kontakt i poczucie bezpieczeństwa. Wierszyk do masażyka: „ Masuj, masuj, masu, mas. Rób to wolno, mamy czas. Ręka lewa, ręka prawa, masaż to fajna zabawa. Potem noga, jedna, druga – oj ta noga jest za długa. Teraz plecy wygładzamy, jest tak dobrze jak u mamy. Masaż przyszła pora kończyć i do świata znów się włączyć. Jeszcze tylko trzy oddechy, takie jak kowalskie miechy” – kończymy masaż paroma głębokimi oddechami.

Zadania do wykonania wspólnie z dzieckiem w ramach zajęć rewalidacyjnych i WWR ☺

Poniżej wskazówki do wykonywania zadań, a w załącznikach karty pracy (najlepiej je wydrukować jeśli jest tak możliwość, jeśli nie – prostsze grafiki można spróbować wykonać samodzielnie, lub wspólnie z dzieckiem ozdabiając je dodatkowo lub zmieniać względem własnych pomysłów – to też świetny pomysł na rozwijanie kreatywnego myślenia! ☺).

Opis zadań:

1. Wytnij i ułóż elementy w odpowiednich miejscach. **(karta pracy 1 i karta pracy 2)**
2. Jakie są przyczyny emocji? Przyczyny mogą wywoływać więcej niż jedną emocję. **(karta pracy 3)**
3. Co powoduje u Ciebie daną emocję? Narysuj w kółkach. **(karta pracy 4)**
4. Jakie są sposoby na poradzenie sobie z emocjami? Podane sposoby mogą pomagać na więcej niż jedną emocję. **(karta pracy 5)**

Gdy dziecko nie wie jak może wykonać rysunek, lub nie ma pomysłu jaka sytuacja czy sposób może wiązać się z daną emocją, naszą rolą jest dziecku zaproponować kilka możliwości, tak aby wybrało najbardziej pasującą do siebie.

5. Serce pełne emocji – ponieważ dzieci mają często problem z werbalizacją i określaniem własnych emocji, dana propozycja może im w tym pomóc. Dziecko wypełnia serduszko zgodnie z tym co samo odczuwa na ten moment. Ćwiczenie to pozwoli na uświadomienie sobie własnych emocji, pokazanie ich w bardziej obrazowy sposób, a także umożliwi wstęp do rozmowy o emocjach i o tym jak można sobie z nimi radzić. **(karta pracy nr 6)**

6. **Karta numer 7-** pomaga w praktykowaniu dziecięcej uważności, rozwijaniu samoświadomości ciała, ułatwianiu możliwości relaksacji oraz redukcji napięcia i lęku. Podstawą jest świadomy oddech. Jego kontrola i skupienie się na wdechu i wydechu pozwala na wyciszenie, uspokojenie emocji, zmniejszenie doznawanego stresu. Początkowo grafika może pomóc w skupianiu uwagi na czynności, z czasem dziecko nie będzie jej już potrzebować, gdyż czynność stanie się automatyczna.

7. **Karta pracy 8** – pomaga dziecku poznać elementy fizyczne towarzyszących emocji. Czyli co mogę czuć, jak mogę wyglądać gdy czuję.... Doznania z ciała i prawidłowe ich odczytywanie są niezwykle istotne podczas nauki samoregulacji i rozpoznawania własnych, ale także emocji innych ludzi. (Rysunek można pokolorować – to znani bohaterowie z Bajki dla dzieci „W głowie się nie mieści” – którą również polecam obejrzeć wspólnie z dziećmi podczas tego szczególnego czasu, otworzy to z pewnością wiele ciekawych tematów do dyskusji!).

Dodatkowo załączam kilka kart pracy, które mogą pomóc w organizacji czasu wolnego dzieciom, usprawnią ich procesy poznawcze, zapewnią trening motoryki małej itp., a także pomocne dla Państwa - grafiki, linki, pliki – ze wskazówkami, z których mam nadzieję, każdy znajdzie coś dla siebie.

<http://pisupisu.pl/> - stronka z grami edukacyjnymi, ćwiczącymi umysł oraz procesy poznawcze dziecka.

Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie. Porady specjalistów dla rodziców.

https://polskatimes.pl/koronawirus-w-polsce-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie-porady-psychologa-z-uniwerytetu-swps/ar/c1-14855071?fbclid=IwAR3FVj5Zf2qIXF3q7DLd2mSL1hPS-x_g3yRX8HNSqI9Mia6sV3z5vrEfP5M

<https://www.podwojniewyjatkowi.pl/post/lekk-o-wirusie-wszyscy-wiemy-o-ktorym?fbclid=IwAR2HDPdko1O6jsXwUFxrpR-X49pi7bgwQ0jePBfzkgPZD53qPXPLtu8NzPM>

<https://bycblizej.pl/2020/03/14/koronawirus-emocjonalne-wsparcie-dla-dzieci/>

Jak zachęcić i zmotywować dzieci do nauki, co pomaga w efektywnym uczeniu się. Krótki filmik.

https://www.youtube.com/watch?v=g9G9qqiM0Sw&t=3s&fbclid=IwAR2bHI_Zw_sBnm0-cS4TABYfTX7g2FivGXZoC_pTzp--ipTzFFqxddmC8

Rozmowy z dziećmi a koronawirus.

Przetłumaczony z angielskiego tekst z Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrii Dzieci i Młodzieży

Na podstawie:

Fassler, D. (2020). Talking with children about coronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. [dostępny www.aacap.org 13.03.2020].

Ze względu na rozprzestrzeniające się fałszywe informacje na temat COVID-19 oraz związany z nimi poziom lęku, przedstawiam Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży dotyczącej rozmowy z dziećmi i adolescentami o aktualnych wydarzeniach:

- 1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.*
- 2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania.*

3. *Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.*
4. *Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji (np. raporty WHO czy gov).*

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

5. *Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.*
6. *Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.*
7. *Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół i znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.*
8. *Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.*
9. *Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.*
10. *Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym.*
11. *Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.*
12. *Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.*
13. *Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.*
14. *Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.*

Sytuacja zagrożenia zdrowia nie jest dla nikogo łatwa do zrozumienia i zaakceptowania. Nic więc dziwnego, że wiele dzieci może czuć się zagubionych, bądź wystraszonych. Jako dbający dorośli, możemy pomóc poprzez słuchanie oraz odpowiadanie w sposób wspierający, szczerzy i zrozumiały. Na szczęście często dzieci wykazują dużą odporność psychiczną na stratę czy chorobę, Ważne jest jednak, by tworzyć bezpieczne i otwarte środowisko, w którym dzieci będą czuły się swobodnie zadając pytania. Możemy skutecznie pomóc dzieciom w radzeniu sobie w stresujących wydarzeniach i zminimalizować odczuwane napięcie.

STRES - JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?



koloruj lub rysuj



myśl o miłych rzeczach



weź głęboki oddech



porozmawiaj z kimś



zrób listę plusów
i minusów



zrób sobie przerwę



poczytaj książkę



pogłaszcz zwierzątko



obejrzyj zdjęcia



mów do siebie
pozytywnie



idź na spacer lub
poćwicz w domu



zapisz myśli w
pamiętniku

MAMO! TATO! - CO SIĘ DZIEJE?



Czego warto unikać podczas rozmów z dziećmi o epidemii?

Psycholog, Ania Szreder-Bach

1 NIE PRZENOŚ SWOICH LĘKÓW NA DZIECKO - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Jeżeli Wasze dzieci się czegoś boją, to przyjrzyjcie się też sobie. Często jest tak, że jeżeli my się czegoś boimy to w nieświadomy sposób przenosimy te lęki na dzieci. Odczuwanie permanentnego lęku, spowodowanego zagrożeniem może negatywnie wpłynąć na Twoje dziecko. Dlatego dzielcie się tylko sprawdzonymi informacjami i starannie sprawdzajcie źródła. Czując się bezpieczniej, znajdziesz w sobie spokój, który będzie z pewnością potrzebny także Twojemu dziecku.



2 DZIECKO NIE JEST TOBĄ, NIE MUSI CZUĆ TAK SĄMO JAK TY - ZACHOWAJ SPOKÓJ.

Uświadom sobie własne emocje, daj sobie prawo do ich wyrażania. Daj swojemu dziecku szansę, aby ono również mogło pokazać swoje emocje – zarówno te trudne (złość, lęk) jak i te przyjemne (radość, zadowolenie). Pomóż dziecku nazwać jego emocje, jeśli będzie miało z tym trudności, np. *Złościś się, ponieważ chcesz spotkać się z kolegą, a w związku z obecną sytuacją nie pozwalam Tobie wyjść z domu?*



3 NIE ZMUSZAJ DZIECKA, ABY MÓWIŁO CO CZUJE - ZACHOWAJ SPOKÓJ.

Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszajmy, aby mówiło! To sytuacja wyjątkowa, nie jest łatwo w niej się odnaleźć. Czasem wystarczy zapewnienie dziecku, że jesteśmy gotowi, aby z nim porozmawiać. To ważne, aby nie zostawiać dzieci samych ze swoimi emocjami – spróbuj dopytać co mogłoby mu ułatwić rozmowę.



4 JESZCZE NIGDY NIKT NIE PRZESTAŁ SIĘ BAĆ PO SŁOWACH „NIE BÓJ SIĘ” - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie zawstydzaj, nie ośmieszaj, nie porównuj. Bądź otwarty na wszystkie emocje swojego dziecka. To co czuje jest normalne. Akceptowanie uczuć dziecka jest bardzo ważne dzięki temu mogą wykształcić w sobie poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa.



5 NIE MA JEDNEJ RECEPTY NA TO, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O TRUDNYCH SPRAWACH - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Daj sobie prawo do bycia zmęczonym, zniechęconym, smutnym, rozdrażnionym. Znasz swoje dziecko lepiej niż inni. Bądź autentyczny w tym co mówisz i robisz - dziecko poczuje się bezpiecznie.



Pamiętajmy, aby odnosić się do racjonalnej, naukowej wiedzy opartej na dowodach. W sytuacji epidemii źródłem rzetelnej wiedzy są komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce (GIS). Zaufajmy ekspertom, w tym przypadku lekarzom specjalistom wirusologom i epidemiologom, stosujmy się do ich zaleceń i dbajmy o siebie i ludzi wokół nas.

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII?


PSYCHOLOG
Sylvia Michatowska



Zachowaj spokój

Dzieci są niezwykle podatne na przejmowanie emocji, które dostrzegają u swoich bliskich. Z łatwością zauważają też brak spójności pomiędzy deklaracją spokoju a tym, co ukazuje zachowanie bliskich.



Zaproponuj rutynę

Rutyna, rytm dnia, zasady i obowiązki pomagają dzieciom budować poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli to tylko możliwe, utworzenie planu dnia, w którym znajdzie się czas na obowiązki oraz zabawę, odpoczynek i przyjemności (zgodne z zaleceniami rządowymi) może przyczynić się do wzrostu poczucia bezpieczeństwa i złagodzić uczucie lęku.

Wyjaśnij jak działa lęk

Lęk jest nam potrzebny!

Możesz wyjaśnić dziecku na czym polega działanie lęku.

Opowiedz o tym, że lęk pełni funkcję ochronną, jeśli przeżywamy go w umiarkowanym natężeniu. To pozwala nam uniknąć niebezpieczeństwa.

Jeśli potrzebujesz w tym zakresie wsparcia - skorzystaj z dodatkowych materiałów! :-)



Odpowiadaj na pytania



Dzieci, szczególnie te, które wykazują tendencję do przeżywania lęku i są podatne na zewnętrzne komunikaty, często bardzo niepokoją się informacjami, które znajdują w różnych źródłach. Mogą zadawać rodzicom i opiekunom pytania. Nawet jeśli wydają się one absurdalne, warto stanowić dla dziecka źródło rzetelnych, sprawdzonych informacji.

Pożądane jest udzielanie odpowiedzi zgodnych z prawdą, jednak dostosowanych do etapu rozwojowego dziecka.

Zadbaj o relaks



Medialna dieta

Jeśli dziecko nieustannie kontroluje sytuację związaną z zagrożeniem i całą swoją uwagę skupia na informacjach związanych z wirusem, może to doprowadzić do wzrostu uczucia lęku.

Jeśli to możliwe, zaproponuj medialną dietę i wspólnie weryfikujcie informacje w określonych godzinach i określoną ilość razy.



JAK ROZMAWIAĆ O TYM Z DZIEĆMI?

WYTŁUMACZ, JAKA JEST SYTUACJA

(nie kłam, nie omijaj tego tematu - inaczej dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować!)

ZWRÓĆ UWAGĘ NA EMOCJE

(podkreśl, że strach jest naturalny oraz powiedz, jak można go odczuwać,
np. ból brzucha, przyspieszony oddech, potliwość, itp.)

WSKAŹ, CO MOŻNA ZROBIĆ

(tj. dokładne mycie rąk, niewychodzenie z domu, relaksacja, rozmowa z Rodzicem)

POWIEDZ O SWOIM WSPARCIU

(podkreśl, że może liczyć na rozmowę z Tobą oraz wysłuchanie ZAWSZE, kiedy tego potrzebuje)

CHWAŁ JEGO ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z OSTROŻNOŚCIĄ

(wzmacniaj wszelkie zachowania prewencyjne, ale bądź czujny, aby dziecko nie wpadło
w spiralę stresu - w takim przypadku ponownie podejmij rozmowę o tej sytuacji)



RODZICU!

Pamiętaj, że Dziecko
obserwuje Twoje reakcje
i stara się je naśladować! Twój
wzorzec ma ogromny wpływ
na jego przyszłość.

