**Drodzy Rodzice, Drogie Dzieci i Uczniowie,**

jak wiecie od 16 kwietnia 2020 r. obowiązuje nas noszenie maseczek,   
a właściwie obowiązek zakrywania ust i nosa w miejscach publicznych. Przypominam, że zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia   
15 kwietnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii z obowiązku zakrywania ust i nosa wyłączone są m.in. osoby, które nie mogą zakrywać ust lub nosa z powodu stanu zdrowia, całościowych zaburzeń rozwoju, niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanej albo głębokim lub niesamodzielności. Wynika z tego, że osoby z autyzmem lub niepełnosprawnością intelektualną nie mają obowiązku zakrywania twarzy. **Co oczywiście nie oznacza, że nie mogą tego robić.** Co ważne, czytamy   
w rozporządzeniu dalej, że "okazanie orzeczenia lub zaświadczenia w tym zakresie nie jest wymagane".

Być może niektórzy z Was z różnych obaw i powodów chce nauczyć swoje dziecko (czy to młodsze, czy to starsze) noszenia maseczki podczas wyjść   
z domu. Oczywiście w miarę możliwości jak najbardziej zachęcam do prób oswajania swoich dzieci z tą nową sytuacją. Rozumiem też, że dla niektórych może to być duże wyzwanie, trudność i coś, co dodatkowo będzie sprawiło kłopot czy swego rodzaju dyskomfort. W związku z tym chcemy ułatwić Wam to zadanie i by to, co sprawiało trudność, okazało się czymś jednak bardziej ciekawszym i nie takim nieznośnym, jak się wydawało na początku.   
W najbliższym czasie szykujemy dla Was małą niespodziankę i zaproszenie do konkursu - akcji :-) Śledźcie zatem wszelkie informacje na stronie internetowej   
i facebook'a Ośrodka.

Zanim pojawi się kolejna akcja typu Koronawirusowi się nie damy, chcę podesłać Wam, drodzy Rodzice kilka wskazówek. Rozumiem, że możecie borykać się z różnymi emocjami i trudnościami, bowiem nie wszystkie dzieci są w stanie zrozumieć zaistniałą sytuację, stąd też nie dla każdego dziecka będzie czymś łatwym noszenie maseczek czy widzenie mamy, taty, kogoś   
z domowników z zakrytymi ustami i nosem...

Niektóre dzieci mogą nie zgadzać się na założenie maseczki, np. z powodu zaburzeń integracji sensorycznej. Dla dziecka chęć założenia mu maseczki na twarz może powodować stres i zachowania opozycyjne, czyli takie, które będą się przeciwstawiać tej czynności (założenia maseczki). Pamiętajcie, by nie karać dziecko za Jego odczucia (nadwrażliwość dotykowa może powodować u dziecka nieprzyjemne odczucia w obrębie twarzy podczas zakładania i noszenia maseczki przeciwwirusowej), lecz pomóżcie mu stopniowo oswoić się z tą nową sytuacją. Poniżej przesyłam kilka wskazówek, w jaki sposób można zachęcić swoje dziecko do zakładania i noszenia wymaganej maseczki:

**1. Pamiętaj, by rozmawiać ze swoim dzieckiem o aktualnej sytuacji, nie wywołując przy tym niepotrzebnego dodatkowego stresu czy lęku. Mówmy tonem spokojnym, stwórzmy warunki i miejsce do rozmowy, aby nie odbywała się ona w pośpiechu czy wykonując przy tym inne czynności.**

W czasie rozmowy można wykorzystać następujące materiały:

[**https://www.youtube.com/watch?v=j3T3qeSC5gU**](https://www.youtube.com/watch?v=j3T3qeSC5gU)

**https://www.facebook.com/studiodinksy/videos/2839872769442480/**

[**https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d\_z.pdf?1584353648**](https://d-pt.ppstatic.pl/k/r/1/8b/08/5e6f51705416d_z.pdf?1584353648)

**2. Zachęcam do wykonania własnej maseczki dla dziecka (warto zaprosić dziecko do tej czynności lub po prostu by przyglądało się, było obok jak Państwo będą wykonywać maseczkę - to pozwoli również na stopniowe oswajanie dziecka z maseczką) biorąc pod uwagę zainteresowania dziecka (np. można zmodyfikować zakupioną maseczkę doklejając obrazek ulubionej postaci z bajki, może to być ilustracja ulubionej zabawki, np. auto, dinozaury...). Zachęcam do zakupu lub uszycia, wykonania maseczki   
w ulubionym kolorze czy wzorze dziecka - być może to pozwoli, że dziecko chętniej będzie ją nosiło.**

Poniżej podaję linki do filmików, gdzie pokazane jest w jaki sposób można łatwo wykonać maseczkę:

**https://www.youtube.com/watch?v=0teL2GUqqyk**

**https://www.youtube.com/watch?v=SZSWECx4PDQ**

**https://www.youtube.com/watch?v=gJOj\_oRr9RE**

**https://www.youtube.com/watch?v=4dHbWjZOe8E**

**https://www.youtube.com/watch?v=G8xd8ae3lgs**

**https://www.youtube.com/watch?v=\_pZLEtwD-yM&feature=youtu.be**

**3. Pamiętajmy o materiale, z jakiego wykonamy maseczkę - niech będzie to   
z naturalnego, przyjemnego dla dziecka, a jednocześnie ochronnego materiału. Zwrócić uwagę należy na to, by maseczka była dobrze dopasowana do twarzy dziecka - nie może powodować zbędnego uciskania lub uwierania.**

**4. Kierujmy do dziecka pozytywne komunikaty, nie krytykujmy, a pamiętajmy, by chwalić dziecko za wspólne wyjście - pamiętamy o tym, by nagradzać dziecko za noszenie maseczki, chwalmy słownie. Warto zwrócić uwagę dziecka podczas spaceru na inne osoby, które również noszą maseczkę.**

**5. Zaproście dziecko do wspólnej zabawy tematycznej, np. "Ubieranie misia" - aby przełamać w dziecku opór, stres wykonajcie z dzieckiem maseczkę dla ulubionej maskotki dziecka czy zabawki.**

**6. Na początku zakładajmy maseczkę dziecku na kilka minut w domu,   
np. w trakcie jakieś zabawy tematycznej. Potem starajmy się wychodzić   
z dzieckiem w maseczce na kilka minut, by mogło powoli oswoić się do nowej sytuacji, do materiału, z którego wykonana jest maseczka.**

Polecam Państwu również stronę internetową lekarza:

https://www.panidoktor.com.pl/

Na swojej stronie facebook'a pani doktor informuje o tym, że "istotne jest też, aby korzystać z maseczki w sposób właściwy z uwzględnieniem następujących zasad:

➡ Przed założeniem maseczki dokładnie umyj lub zdezynfekuj ręce.

➡ Maseczka musi szczelnie przylegać do twarzy.

➡ Nie dotykaj maseczki. Jeżeli Ci się to zdarzy, to nie dotykaj wówczas oczu lub nosa i jak najszybciej umyj/zdezynfekuj ręce.

➡ Nie zsuwaj maseczki z nosa.

➡ Nie odkrywaj ust nawet, jak z kimś rozmawiasz.

➡ Jeżeli maseczka stała się wilgotna wymień ją na inną.

➡ Nie używaj dwukrotnie maseczki jednorazowego użytku.

➡ Przy zdejmowaniu maseczki nie dotykaj jej przedniej części.

➡ Po zdjęciu maseczki umyj lub zdezynfekuj ręce.

Pamiętajcie też, aby zawsze mieć przy sobie parę dodatkowych sztuk maseczek, zwłaszcza dla dzieci, których pomysłowość nie zna granic".

Pozdrawiam serdecznie,

Wasz pedagog Beata Sokołowska