Drodzy Rodzice,

poniżej przesyłam kilka wskazówek.

Pozdrawiam. Beata Sokołowska

**6 sposobów, jak wspierać dzieci w sytuacji izolacji**

1. **Bądź spokojny.**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Nie bombardujmy też dzieci ciągłymi komunikatami o liczbie nowych zachorowań
i zgonów, jakie płyną dziś z telewizji czy pozostałych mediów. Oczywiście, dzieci należy informować i rozmawiać z nimi na temat bieżących wydarzeń, ale w formie dostosowanej do ich wieku i poziomu rozwoju. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

1. **Trzymaj się rutyny.**

Najważniejsza jest organizacja codziennych zajęć. Dni spędzone w domowym zamknięciu powinny być zorganizowane według przemyślanego planu: rodzice powinni wyznaczyć dzieciom czas na naukę i zabawę, mobilizować siebie i dzieci do dbania o wygląd zewnętrzny i higienę. Nie ma powodu, abyśmy całe dnie spędzali
w piżamach, konieczny jest wyraźny rozdział pomiędzy dniem a nocą. Warto także przywrócić obyczaj wspólnego spożywania posiłku, który może zagubił się w natłoku codziennych obowiązków.

*"Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach"*, **mówi dr Damour**. "*Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne
i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić".*

1. **Pozwól dziecku odczuwać emocje.**

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień.. Pozwólmy dzieciom na smutek Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

1. **Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twojego dziecka.**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych  informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ – jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to
z nowymi informacjami od Ciebie – może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami.

1. **Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu.**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową
o naszych odczuciach, a znajdywaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony
w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony.

1. **Kontroluj swoje zachowanie.**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się
z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

/źródło: https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa

i https://www.zss101.pl/jak-izolacja-wplywa-na-kondycje-psychiczna-dziecka//