

Rodzicu!

Zebraliśmy dla Ciebie odpowiedzi na kilkanaście pytań, z którymi być może borykasz się w zastanej rzeczywistości. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Nasi specjaliści są do dyspozycji telefonicznie i e-mailowo. Jeśli coś Cię niepokoi, a nasz materiał nie wyczerpuje Twoich obaw – zapraszamy do kontaktu od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-14.00 pod nr telefonu **511-467-910** lub e-mail pytanieporadnia@poradnia.ostroda.pl

Co jeśli:

1. Dziecko cały czas ogląda/słucha/czyta wiadomości dotyczące obecnej sytuacji?

Przede wszystkim spróbuj dowiedzieć się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie z nim rozprawić się z mitami. Jeśli dziecko ma pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

Ponadto dzieci potrzebują rutyny. By przetrwać w tych trudnych czasach, pomocne będzie opracowanie zupełnie nowego planu dnia. Warto stworzyć harmonogram, który będzie obejmował czas przeznaczony na: odrabianie prac domowych, zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi czy korzystanie z wszelkich źródeł informacji i technologii. Podczas planowania, warto zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalności dnia i świadomości, kiedy następują po sobie kolejne czynności.

Warto zaangażować dzieci w przygotowanie planu dnia, bo kiedy staną się one jego współautorami, wówczas łatwiej będzie nam egzekwować jego realizację i tym samym nie dopuścić, by przez cały dzień śledziły najnowsze wiadomości. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej wypracować wspólny harmonogram z osobą, która się nimi opiekuje.

2. Dziecko boi się o zdrowie/ życie najbliższych?

Dzieci boją się tego, czego nie znają. Zamknięte szkoły i przedszkola sprawiają, że sytuacja jest dla nich niezwykła. Potrzebują wyjaśnień, by móc to sobie uporządkować.

Najlepszym sposobem na zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa jest rozmowa. Odpowiadanie na każde ich pytanie, nawet trudne, zmniejszy poczucie niepokoju. Przede wszystkim ważne jest, by mówić dziecku prawdę. Istotne jest również to, by udzielane odpowiedzi były adekwatnie do wieku, czyli poziom szczegółowości powinien być dostosowany do tego, ile dzieci mają lat. Im dziecko jest starsze, tym nasze odpowiedzi mogą być bardziej szczegółowe i dokładne. Nie jest dobrym rozwiązaniem zbywanie dzieci historiami o wakacjach i feriach oraz przekonywanie ich, że nie wiemy dlaczego przedszkole czy szkoła są zamknięte. Rozmawiajmy o tym, że obecna sytuacja spowodowana jest chorobą, którą można się zarazić. Jeśli jednak zostaniemy w tym okresie w domu, to ryzyko zachorowania jest znacznie mniejsze.

Dziecko będzie z pewnością dopytywało, np. „Jeżeli przez chorobę jest zamknięte przedszkole, to czy ja zachoruję?” lub „Czy ty mamusi zachorujesz?”. Wówczas możemy odpowiedzieć zgodnie z prawdą, że nie wiemy. Warto powiedzieć: „Nie wiem, ale zrobię

wszystko, żebyśmy nie zachorowali, właśnie dlatego zostajemy w domu”. „A jak zachoruję?” „To pójdziemy do lekarza.” „I co wtedy?” „Wtedy pan doktor będzie nas leczył.” „I wyleczy?” „Zrobi wszystko, żeby nas wyleczyć.”

Jeżeli dziecko widzi dorosłego, który wie co zrobić, panuje nad sytuacją i zna obowiązujące zasady, wówczas czuje się bezpieczne. Jeżeli będziemy odpowiadać spokojnie, w sposób przemyślany, z którego wynika, że wiemy co się dzieje i panujemy nad sytuacją, to dziecko również będzie spokojne.

3. Dziecko pyta, czy wszystko skończy się dobrze?

Nie powinniśmy zapewniać dziecka, że wszystko się dobrze skończy, bo nikt tego nie wie. To, co natomiast możemy zrobić, to uświadamiać, że również od nas zależy jak sytuacja się potoczy. Dlatego bardzo ważne jest stosowanie się do wydawanych zaleceń, ponieważ wówczas szanse na pokonanie wirusa są duże. Poza tym warto motywować dzieci do pozytywnego myślenia, wspólne działania i pomoc mogą ułatwić przetrwanie w tych trudnych chwilach. Bardzo ważne jest, byśmy swoją postawą nie wzbudzali w dziecku strachu. Jeśli rodzice sami są zdenerwowani, okazują lęk przed tym co się wydarzy, wówczas mogą przenosić swoje emocje na dziecko. Powinniśmy rozmawiać spokojnie, siłą spokoju i pewnością siebie ułatwić nam funkcjonowanie.

4. Dziecko ma problem z przespaniem nocy, odkąd panuje epidemia?

Do zaburzeń snu często prowadzą problemy z wyrażaniem emocji. Trudności dziecka w zasypianiu mogą wynikać ze zbyt dużej ilości wrażeń zebranych w trakcie dnia. Dziecku może się udzielać ilość niepokojących informacji i mogąca się pojawić związana z tym atmosfera nerwowości. Strach dziecka, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga zaopiekowania przez nas - dorosłych. Warto mieć na uwadze, że dziecko jest świadkiem naszych rozmów, a nastrój panujący w domu bezpośrednio na nie wpływa. Starajmy się, aby w domu panowała spokojna, pełna życzliwości atmosfera.

Problemy związane z zasypianiem u nastolatków mogą zaś być spowodowane „przebudźcowaniem” i zbyt długim korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran emitujący niebieskie, zimne światło, może prowadzić do zaburzeń snu i kłopotów z zasypianiem.

Aby zapewnić dziecku jak najlepsze warunki snu warto zadbać o regularny tryb życia wg wcześniej opracowanego planu dnia i regularną porę zasypiania. Pod koniec dnia dobrze jest pomóc dziecku się wyciszyć. W tym celu warto zrezygnować z bardzo stymulujących aktywności i nadmiaru bodźców, np.: zbyt długiego oglądania bajek czy korzystania z tabletu. Wieczorne rytuały powinny być dostosowane do wieku i potrzeb dziecka. Warto w tym okresie szczególnie zadbać o stałe godziny snu, rytualne czynności przed snem tj. kąpiel, czytanie książeczek, itp.

5. Dziecko nie ma apetytu lub ma nadmierny apetyt odkąd pozostajemy w domu?

Brak lub nadmierny apetyt podczas kwarantanny (jeśli wykluczmy stany chorobowe, które wymagają konsultacji z lekarzem) najprawdopodobniej jest wywołany sytuacją, której obecnie doświadczamy. Dziecko, choć na pierwszy rzut oka funkcjonuje normalnie, przeżywa wiele skrajnych uczuć. Od początkowej euforii, spowodowanej tym, że zostaje w domu z rodzicami, nie musi chodzić do przedszkola/szkoły, po frustrację

i zniechęcenie z powodu braku kontaktu z rówieśnikami/rodziną czy braku możliwości ruchu na świeżym powietrzu (nie może pobawić się na orliku, pograć w piłkę, pójść do kina, itp.).

Brak apetytu w takiej sytuacji może wynikać z mniejszego zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze, spowodowanego np. mniejszą ilością ruchu. Nadmierny apetyt, podjadanie słodyczy może być sposobem na spędzenie czasu, nudę czy „wyjadanie zapasów”. W obu przypadkach ważne jest unormowanie diety - 3 główne posiłki i 2 przekąski w ciągu dnia. Warto przygotowywać je razem z dzieckiem - poszukać zdrowych przepisów, zaplanować menu na cały tydzień/kilka dni. Warto zwrócić uwagę na przekąski między posiłkami – niech będą to owoce (np. w formie sałatki owocowej, koktajli, itp.) czy produkty ze zbóż nieprzetworzonych (np. samodzielnie upieczone ciasteczka z płatków owsianych).

Warto też znaleźć czas na aktywność fizyczną. Wspólne ćwiczenia z dzieckiem czy kurs tańca (z wykorzystaniem dostępnych w sieci filmików instruktażowych, itp.) odciągnie myśli dziecka od terażniejszości, a bliskość z rodzicem i wspólnie spędzony czas sprawi, że poczuje się ono lepiej.

6. Dziecko buntuje się pozostawaniu w domu, bo chce wychodzić na dwór - bawić się/spotykać ze znajomymi?

Istotne jest, aby rodzice spokojnie rozmawiali ze swoimi dziećmi o koronawirusie – o zagrożeniu jakie ze sobą niesie oraz o tym, co możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym. Podkreślenie, jak ważne jest, by często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu, a szczególnie istotne jest ograniczenie kontaktów z innymi osobami. Dzieci potrzebują kontaktu z rodziną i rówieśnikami i dlatego trudno im dostosować się do nowych okoliczności. Można im pokazać, że nie ma innych dzieci na placach zabaw, w parkach (np. przez okno, jeżeli jest taka możliwość, w telewizji, w Internecie). Można umożliwić dziecku również kontakt z rówieśnikami czy rodziną poprzez rozmowę telefoniczną czy video rozmowę. To dobry czas na wypróbowanie nowych technologii i nauczenie dzieci korzystania z nich w sposób bezpieczny.

Obecna sytuacja może być trudna zwłaszcza dla nastolatków. Mogą oni mieć poczucie ograniczenia wolności. Warto z nimi o tym rozmawiać, pokazać terminowość rozwiązań podjętych przez rząd i uświadomić im, czemu one służą oraz wskazać, że nasze zachowania bezpośrednio przekładają się na rozprzestrzenianie się wirusa, więc jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie i życie własne oraz innych ludzi.

Pomóc może Państwu filmik dla dzieci o koronawirusie: <https://liblink.pl/MpnxYyDmpE>.

7. Dziecko w ostatnim czasie łatwo wpada w gniew/wszczyna awantury/jest rozdrażnione?

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano również wiele zajęć dodatkowych, w których nasze dzieci uczestniczyły na co dzień. Gniew czy rozdrażnienie to naturalne reakcje dziecka (i nie tylko) na zaistniałą sytuację związaną z izolacją z powodu koronawirusa COVID-19.

Drogi Rodzicu! Wspieraj i okaż zrozumienie dla trudnych emocji dziecka takich jak: smutek, złość, gniew czy frustracja. Nie ma dobrych, ani złych emocji - wszystkie są potrzebne. Niewłaściwe może być natomiast zachowanie pod wpływem ich odczuwania. Zachowaj spokój i opanowanie, słuchaj aktywnie dziecka, a rozmowa i wsparcie niech będą

dla Was najlepszym rozwiązaniem. Spróbujcie wspólnie nazwać odczuwane przez dziecko emocje, a także znajdźcie sposób na ich konstruktywne wyrażanie, np. uderzanie pięściami w poduszki, dynamiczne tupanie nogami przez 3 minuty, itp. Pamiętaj, że wybrany sposób powinien być bezpieczny zarówno dla dziecka, jak i jego najbliższych.

8. Dziecko jest coraz bardziej zamknięte w sobie, nie chce brać udziału w życiu rodzinnym?

Bądźmy gotowi do rozmowy i zapewnijmy dziecko, że jeśli będzie chciało możemy z nim porozmawiać. Przygotujmy sobie zestaw 3-4 rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Jeśli ono zdecyduje się na rozmowę, bądźmy spokojni, opanowani i rzeczowi. Bardzo ważne jest, aby nie zmuszać dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. Przypominajmy, że jesteśmy na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę. Podczas rozmowy unikajmy mówienia: „Wszystko będzie okay”, jeśli sami w to nie wierzymy, sugerowania co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji czy składania obietnic, których nie możemy dotrzymać.

W trakcie dnia postarajmy się poruszać tematy o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, jak my radzimy sobie z lękiem, stresem (np. czytanie książek, oglądanie komedii, gry itp.). Pytajmy, co im pomaga. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój.

Umówmy się na jakiś kod – sygnał, kiedy dziecko poczuje smutek. Ustalmy, kiedy chce przebywać w samotności, a kiedy w towarzystwie innych ludzi, tak abyśmy wiedzieli czego dziecko w danej chwili oczekuje. Być może czasami potrzebuje naszego towarzystwa, ale nie potrafi nam o tym powiedzieć. Towarzyszymy dziecku w tych trudnych chwilach, czasami wystarczy tylko nasza obecność bez zbędnego mówienia.

Zapewnijmy dzieciom stały kontakt z rówieśnikami, gdyż tak, jak my – dorośli, one także potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Pamiętajmy, że jest on możliwy dzięki nowym technologiom.

Zachęcajmy dziecko do wspólnych aktywności, tj. przygotowywanie posiłków, granie w gry planszowe, kalambury. Pokażmy dziecku, że można ten czas spędzić przyjemnie i wspólnie z rodziną, co często na co dzień, z powodu nadmiaru obowiązków, nie jest łatwe.

9. Dziecko nie chce robić niczego więcej, poza spędzaniem czasu przed komputerem/telefonem?

Dzisiejsza młodzież żyje w świecie pełnym elektroniki. Często w ręku dziecko ma telefon, na biurku stoi komputer, a w centralnym miejscu domu wisi telewizor, nierzadko połączony z konsolą do gier. Te wszystkie gadżety skupiają uwagę dzieci, które z ochotą z nich korzystają, szczególnie w aktualnej sytuacji, gdy nie ma alternatywy wyjścia na boisko, na plac zabaw lub spotkania z kolegami/koleżankami. Jak temu zapobiec?

Rodzic wyznacza ilość czasu ekranowego i to on może ograniczyć dostęp do urządzenia. Rozmawiajmy z dzieckiem o zasadach i konsekwencjach ich nieprzestrzegania. Kiedy dziecko nie przestrzega ustalonych zasad, po prostu zabierzmy urządzenie. Warto jednak pamiętać, by wówczas pomóc dziecku wypełnić ten czas inną aktywnością – idealnie byłoby gdybyśmy mogli zrobić coś wspólnie.

Oto kilka przykładów jak można wspólnie spędzać wolny czas:

1. Gry planszowe.
2. Układanie puzzli.
3. Przygotowanie kolorowych posiłków (sałatka, koktajl, ciasteczka) czy wspólne gotowanie.
4. Wspólne rysowanie, malowanie farbami czy lepienie z plasteliny.
5. Wspólne czytanie książek.
6. Wspólne majsterkowanie.
7. Oglądanie albumów i wspomnienia ważnych wydarzeń są okazją do wspólnych rozmów. To może nas zachęcić do robienia zdjęć i tworzenia kroniki z okresu kwarantanny.
8. Ważny też jest ruch na świeżym powietrzu. Jeśli nie mamy ogrodu, to wystarczy balkon, na którym możemy wspólnie wykonywać ćwiczenia (przysiady, podskoki, pajacyki).
9. Segregowanie zabawek i ubrań, przeprowadzenie wiosennych porządków.
10. Wspólna zabawa z dzieckiem.

Pomocne w ustalaniu Domowych Zasad Ekranowych mogą być też podcasty Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę dostępne są na platformach: Anchor, SoundCloud, [Spotify](#) oraz w serwisie [YouTube](#).

10. Dziecko nie wypełnia obowiązków szkolnych / nie odrabia zadawanych prac domowych?

W przypadku pojawienia się trudności z wypełnianiem obowiązków szkolnych wiele można zmienić już na poziomie komunikacji. Aby zwiększyć motywację dziecka do nauki warto:

- znaleźć czas na wspólną naukę z dzieckiem; pokazanie, że praca z książką, wspólne czytanie, poszukiwanie ciekawostek na dany temat może sprawiać radość i wzbudzić w dziecku przekonanie, że to wszystko ma sens;
- wprowadzić stały grafik pracy, z uwzględnieniem zajęć, odpoczynku, czasu wolnego;
- zadbać o budowanie dobrej atmosfery przed odrabianiem zajęć, stosowanie pochwał i wzmocnień dziecka podczas odrabiania lekcji;
- właściwie przygotować miejsce (tzn. biurko właściwie oświetlone, usunięcie elementów rozpraszających, pozostawienie tylko niezbędnych książek, zeszytów i przyborów szkolnych, przewietrzenie pomieszczenia);
- rozpocząć naukę od wykonania najtrudniejszych zadań, a potem pozostałych; najlepiej zaplanować dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę;
- wyznaczyć drobną nagrodę, np. w postaci uznania rodziców, pochwały – która jest złotym środkiem w zachęceniu dziecka do nauki/odrabiania prac domowych;
- podkreślać sukcesy dziecka - nie tylko te związane z efektem pracy, ale również wysiłkiem, wytrwałością czy systematycznością;
- stworzyć dla dziecka kartkę z napisem „co już umiem”, gdzie codziennie będzie zapisywało, czego nauczyło się danego dnia. Pod koniec tygodnia można wspólnie przeanalizować czego dziecko się nauczyło i pochwalić je za to.

Jeżeli mamy do czynienia z nastolatkiem, to przede wszystkim nie zmuszajmy go, gdyż to może przynieść odwrotny efekt. Ważna jest rozmowa z dzieckiem, która będzie miała na celu uświadomienie mu, że do szkoły będzie musiało wrócić, a im mniej zaległości będzie wówczas miało, tym powrót okaże się łatwiejszy. Istotna jest pomoc dziecku

w zaplanowaniu planu dnia, który będzie uwzględniał czas na naukę, zabawę, pomoc w codziennych czynnościach. Rozłożenie czasu pracy to kwestia rozmowy i dobrej motywacji.

11. Dziecko w ogóle nie chce wychodzić na świeże powietrze w obawie przed zarażeniem. Co robić?

Obecne zalecenia rządu zakazują swobodnego przemieszczania się na świeżym powietrzu, ale go nie wykluczają. Wskazane jest utrzymanie aktywności ruchowej choćby w ograniczonej formie - jakaś krótka gimnastyka, szybki spacer lub marszobiegi. Jeśli nie mamy warunków do swobodnego wyjścia na podwórko, powinniśmy w ciągu dnia zorganizować czas na aktywność ruchową przy otwartych oknach lub na balkonie.

Ważne jest, by nie zaprzeczać lękom dziecka. Otwarcie powiedzmy o wprowadzonych zakazach, jak też o tym, że unikanie przebywania na świeżym powietrzu jest po prostu niezdrowe. Jeśli my, jako rodzice, nie będziemy panikowali ani wprowadzali nieuzasadnionych zakazów, to lęki nie powinny przenieść się na dziecko. Jeśli sami będziemy korzystali z wietrzeń na balkonach to dziecko powinno brać z nas przykład. Dodatkowo, wszelkie wspólne krótkie zabawy ruchowe powinny być atutem. Starajmy się odwrócić uwagę dziecka od przeżywanych przez niego lęków.

12. Dziecko w ogóle nie przyjmuje do wiadomości zagrożeń wynikających z epidemii i nie chce stosować się do zaleceń?

Jeżeli jest to dziecko w wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym to może to oznaczać, że nie do końca rozumie w jakiej sytuacji się znajduje. Dziecko obserwuje tylko występujące zmiany - nie chodzi do przedszkola lub szkoły, nie może wychodzić na plac zabaw, rodzice są cały dzień w domu (a wcześniej chodzili do pracy), nie mogą się z nikim spotykać, cały czas słuchają informacji w telewizji, często rozmawiają o zagrożeniu. W domu wyczuwalna jest napięta atmosfera. Zakazy mogą być dla dziecka niezrozumiałe, odbierane jako kara. W tej sytuacji warto zminimalizować oglądanie lub słuchanie informacji o zagrożeniu. Można wytłumaczyć dziecku w jakiej jesteśmy teraz sytuacji, przygotować na te sytuacje, które mogą mieć miejsce w przyszłości jeżeli wszyscy nie dostosujemy się do zasad. Dziecko będzie pytać, analizować, znów pytać – ważne, by z cierpliwością odpowiadać na pytania. Zmiany w codziennej rutynie nie są łatwe. Rolą rodziców jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa oraz ochrony przed zarażeniem. Można zamiast spotkania poza domem zaproponować wspólne zabawy w domu, rozmowę telefoniczną lub video-rozmowę z ulubioną koleżanką lub kolegą. Zamienić aktywności, np. wyjście na dwór i pogranie w piłkę zamienić na ćwiczenia w domu z tatą, rzucanie do celu lub kopanie szmacianej piłki w bramkę zrobioną z kartonu, ćwiczenia siłowe np. pompki, żeby po przymusowym pobycie w domu być w formie na treningach. Można zaproponować metody radzenia sobie ze stresem, które dla nas też są pomocne np. oddychanie, przysiady, picie herbaty z melisy, słuchanie muzyki, czytanie książek, oglądanie filmów, częste rozmowy z bliskimi. Bunt może być oznaką lęku i strachu, ważne jest, by pozwolić wypowiedzieć się dziecku o tym co czuje. Dziecko widząc, że rodzic nie bagatelizuje jego emocji i potrzeb, będzie chętniej korzystało z porad i dostosowywało się do ustalonych dla wszystkich zasad.

W przypadku starszego dziecka – nastolatka, którego trudno utrzymać w domu, wskazane jest przedstawienie faktów dotyczących zagrożeń wynikających

z nieprzestrzegania kwarantanny. Uzmysłować dziecku, że przestrzeganie zasad, nie jest wymysłem dorosłych tylko koniecznością pozwalającą zbliżyć się do zakończenia tej trudnej sytuacji. Można proponować pomysły na spędzanie czasu - rozmowy na portalach społecznościowych z rówieśnikami, wspólne oglądanie seriali, wyszukiwanie razem stron z darmowymi e-bookami, spektaklami, koncertami dostępnymi w tym czasie w Internecie.

13. Dziecko jest coraz bardziej rozleniwione i bierne?

Tzw. nicnierobienie też jest nam wszystkim potrzebne. Coś w rodzaju resetu, wypoczynku dla ducha i ciała, aż w końcu zaczynamy się nudzić. Nie bójmy się nudy i odpuśćmy dzieciakom trochę!

Aby dni tygodnia nie zlewały się i aby chciało nam się chcieć, potrzebny jest cel i plan. Planujmy tydzień tak, aby weekend różnił się od pozostałej części tygodnia. W weekend odpoczywajmy po wykonanych w tygodniu zadaniach szkolnych i obowiązkach domowych. Wykorzystujmy obecny czas na wdrożenie dzieci w obowiązki, których do tej pory nie wykonywały, nauczmy je myć okna lub porządkować przydomowy ogródek albo układać zabawki na półce. Wspólna nauka praktycznych czynności zbliży Was do siebie, dzieci staną się bardziej samodzielne i wzmocnią swoją wartość - motywacja do działania powinna wzrastać!

Jeśli natomiast dziecko nadal jest apatyczne, mimo podjętych działań to warto porozmawiać o jego emocjach. Być może jest w nim dużo lęku odnośnie zastanej rzeczywistości, albo wszystko straciło dla niego sens przez zamknięcie w domu. Zaproś do rozmowy, nie naciskaj jeśli nie chce powiedzieć. Znajdź sposób - może zaprosz na ulubiony budyń jak na lody do restauracji. Dopóki nie dowiesz się jaka jest przyczyna, nie będziesz mógł skutecznie jej zaradzić.

14. Dziecko chce, aby cały czas się z nim bawić?

Bardzo ważne jest stworzenie planu dnia, harmonogramu tygodnia. Gdy dziecko chce, aby cały czas się z nim bawić, należy odwoływać się do ustalonych zasad, przypominać o innych czynnościach, jakie są ustalone w harmonogramie.

Chwalmy dzieci, kiedy wykonują czynności ustalone w planie dnia, na przykład gdy bawią się same. Należy to robić mimochodem, aby nie oderwać ich od zainicjowanej czynności, wystarczy słowo, gest czy uśmiech.

Skuteczna jest technika behawioralna - żetonowa, która polega na wprowadzeniu nagród w postaci żetonów w sposób przewidywalny i zależny od zachowania. Żetony przyznawane są jako natychmiastowe wzmocnienie pożądanego zachowania. Po zdobyciu odpowiedniej liczby żetonów dziecko otrzymuje ustaloną wcześniej nagrodę. Warto pochwalić dziecko za zdobycie punktów. Jeśli natomiast dziecku nie uda się zdobyć punktu, należy mu wyjaśnić, dlaczego tak się stało i zachęcić do tego, aby dalej się starało. Przypominajmy dzieciom jak bardzo są samodzielne, dzięki czemu uda im się wytworzyć zależność - samodzielna zabawa to przyjemna zabawa.

U podłoża tego typu trudności mogą ukrywać się lęki przed byciem samemu. Dziecko może bać się pozostawać samo w pokoju, w tej sytuacji warto o tym porozmawiać, zapewnić dziecko, że jesteście tuż obok i że w każdej chwili może przyjść, przytulić się, poczuć naszą obecność.

15. Dzieci awanturują się między sobą nieustannie?

Relacja między rodzeństwem to system skomplikowanych układów, który czasami wygląda niczym *love story* i pełen jest wzruszających momentów, a czasami przypomina działania wojenne prowadzone bez skrupułów i litości. Krzyki, bójki, awantury, wzajemne oskarżenia i zazdrość mieszają się ze wspólną zabawą, wzajemną pomocą, trzymaniem jednej strony, tajemnicami i łączącymi rodzeństwo sekretami.

Wspieraj i okaż zrozumienie dla emocji dziecka.

- Przypomnij dziecku, że pomimo trudnego czasu, nadal stosujecie zasady wzajemnego szacunku i zrozumienia.
- Warto dzieciom z dużym spokojem i cierpliwością przypominać, że wspólny pokój ma służyć wszystkim jego lokatorom, więc wszelkie decyzje dotyczące gości, głośnych aktywności i „przemeblowań” należy uzgadniać.
- Możemy uczyć dzieciaki, że każdy ma prawo do prywatności, czegoś, co jest tylko jego i dla niego. Telefon, osobisty laptop czy pamiętnik to strefa zakazana dla szperaczy, podglądaczy i wścibskich nosków - także i tych rodzicielskich! (Z wyjątkiem zagrożenia życia i zdrowia dziecka). Nie jest dobrze, kiedy ten, kto głośniej krzyknie, mocniej tupnie nogą lub więcej łez wyleje dostaje to, co chce.
- W konflikty między dziećmi najlepiej wchodzić jak najrzadziej i unikać stawiania po którejś ze stron, ponieważ zawsze ktoś poczuje się urażony, pominięty lub pokrzywdzony. Niech dzieci same spróbują się dogadać, a my tylko obserwujmy i wkraczajmy, gdy konwersacja zmierza w złą stronę.

16. Dziecko ma orzeczenie o....., ale obecnie dostaje ze szkoły te same zadania, co pozostali uczniowie?

Zarówno uczniowie, ich rodzice, jak i nauczyciele znaleźli się w nowej, kryzysowej i bardzo trudnej sytuacji. Zdalne lekcje stanowią wyzwanie dla wszystkich wyżej wymienionych. W związku z tym, może dochodzić do pewnych nieporozumień, a także utrudnień w komunikacji.

Na początek warto spróbować skontaktować się z nauczycielem, który nie różnicuje zadań dla dziecka w związku z orzeczeniem. Być może jest to tylko pomyłka, niedopatrzanie. Jeżeli komunikacja z nauczycielem nie przebiegnie pomyślnie, warto skontaktować się telefonicznie z pedagogiem szkolnym i w sposób spokojny oraz racjonalny przedstawić swój problem.

Dziecko z orzeczeniem o ... wymaga dostosowania wymagań edukacyjnych oraz zastosowania się do zaleceń zawartych w jego orzeczeniu. Dotyczy to także sytuacji, gdy naukę kontynuuje się w sposób zdalny.

17. Dziecko korzystało z terapii psychologicznej. Spotkania z terapeutą teraz wydają się być jeszcze bardziej potrzebne?

W związku ze stanem epidemii i związanymi z nim ograniczeniami w relacjach, również możliwości kontaktu w ramach terapii psychologicznej zostały ograniczone. Warto jednak pozostać w kontakcie z terapeutą i razem z nim ustalić formę udzielania dziecku pomocy (ta jednak w tym przypadku może mieć bardziej formę pośrednią niż bezpośrednią). W zależności od wieku dziecka i skali przeżywanych trudności, terapeuta może pozostać z dzieckiem w kontakcie za pomocą różnych komunikatorów, może dać dziecku np. do

wykonania jakiegoś zadania. Nie do końca jest jednak możliwe, by w formie online prowadzić proces terapeutyczny. Z uwagi na to, że kontakt w takim przypadku jest bardzo ograniczony, terapia w takiej formie nie jest w stanie w pełni spełnić swojej roli. Bardziej możemy mówić tu o wsparciu czy podtrzymaniu dotychczasowych efektów.

W sytuacji kryzysu, jakim niewątpliwie jest obecna sytuacja epidemiczna, najważniejszym oparciem dla dziecka jest rodzic. Niezbędna jest obecność, wsparcie i dostępność osób bliskich. Terapeuta może Państwa wesprzeć w pełnieniu tej roli, poprzez udzielanie wskazówek czy omawianie bieżących trudności.