

Szanowni Rodzice!

Przyszło nam się mierzyć z bardzo trudną sytuacją. Powinniśmy pozostać w domach, w miarę możliwości nigdzie nie wychodzić. A jak dobrze Państwo wiecie, przedszkolak zamknięty w domu to często horror zarówno dla niego, jak i jego rodziny. Co zrobić? Jak to przetrwać tak, aby ten czas był miły dla wszystkich? To bardzo trudne zadanie, szczególnie, że dzieci w wieku przedszkolnym to wulkany energii, które teraz wybuchają w domach. Mam dla Państwa kilka porad i pomysłów, jak pomóc dziecku. I trochę sobie.

- 1) Brak możliwości wyjścia na zewnątrz, na plac zabaw, na spacer czy do galerii to trudny czas dla Państwa, ale i dla dzieci. Warto pamiętać, że najmłodszy wyczuwa niepokój rodzica, często sami odczuwają lęk, ale niekoniecznie o tym mówią. Trudne zachowania dziecka mogą być wynikiem napiętej sytuacji w domu czy w środowisku, z którą dziecko nie potrafi sobie poradzić. I robi się niegrzeczne, nie słucha, buntuje się, złości, krzyczy... Dobrze jest skupiać się na przyczynach, a nie samym zachowaniu dziecka, bo wtedy łatwiej jest odpowiedzieć na realny problem, a nie na same jego objawy. Jak pomóc dziecku? Najlepiej wyłączyć telewizję, nie śledzić wszystkich doniesień o kolejnych zachorowaniach/ofiarach wirusa COVID-19 i w miarę możliwości nie rozmawiać o tym przy dziecku. Nie chodzi oczywiście o ukrywanie tego, co się dzieje. Ale ważne jest, by nie wzmacniać lęku dziecka, by maluch mógł zająć się dziecięcymi problemami i być w swoim dziecięcym świecie. Pomocne przy rozmowie o pandemii mogą być na przykład takie materiały: <https://www.mindheart.co/descargables>. Czyli nie ukrywamy co się dzieje, rozmawiamy z dzieckiem o sytuacji, ale nie zaznajamiamy go ze szczegółami, nie zdajemy dziennych raportów i staramy się poświęcać czas na inne aktywności niż czytanie/słuchanie doniesień prasowych.
- 2) Zapewne większość z Państwa dzieci bardzo lubi przedszkole i teraz tęskni za kolegami, koleżankami i nauczycielkami. To naturalne, ale i też krępujące, bo znaczy, że dziecko lubi miejsce, w którym normalnie spędza sporo swojego czasu. Jak pomóc dziecku z tą tęsknotą? Jeśli dziecko mówi, że tęskni za swoją panią, lepiej odpowiedzieć np.: „chciałbyś być teraz w przedszkolu?” Albo po prostu „tęsknisz za panią?”. Czasem zwykłe powtórzenie tego, co dziecko nam powiedziało (nawet tymi samymi słowami) jest bardzo pomocne. Bo dziecko wie, że jest usłyszane. Zadziała to lepiej niż wyrzuty („a co, źle ci z mamą/tatą?”) czy lekceważenie i zaprzeczanie uczuciom („ciągle marudzisz!”, „nie przejmuj się, niedługo wrócisz do przedszkola i jeszcze będziesz tęsknił za domem”). Powiedz dziecku, że widzisz i słyszysz jego tęsknotę oraz zaproponuj jak możecie sobie z nią poradzić. Najlepiej zapytać dziecka czy ma jakiś swój pomysł. Młodsze dzieci często mają problem z wymyśleniem rozwiązania. Wtedy można zaproponować np.

przyciśnięcie (to chyba oczywiste, bo to prawie zawsze działa na smutki 😊), napisanie listu do pani/koleżanki/kolegi, narysowanie dla nich obrazka, zabawa w przedszkole (może tym razem z Państwa dzieckiem będzie nauczycielem, a Państwo wraz z bratem, misiem i transformerem - przedszkolakami?).

- 3) Warto pamiętać, że ta sytuacja kiedyś się skończy. Nie wiemy, czy za kilka tygodni, czy dłużej. Ale dobrze byłoby jakby Państwa dzieci nie wypadły za bardzo z rutyny. Warto jest utrzymać rytm dnia przedszkolnego, bo będzie i Państwu i dziecku łatwiej, jeśli czas spędzany w domu będzie częściowo ustrukturalizowany. Jasny plan dnia to dla dzieci poczucie bezpieczeństwa i przewidywalność, która pomaga im radzić sobie z trudną sytuacją. W przedszkolu dzieci zaczynają od śniadania, potem jest chwila zabawy, zajęcia, potem zabawa, w tym wyjście na podwórkę (w międzyczasie drugie śniadanie), potem obiad (o 12), odpoczynek, posiłek, później często są jeszcze jedno zajęcia popołudniowe (zwykle mniej angażujące niż poranne) i dalej zabawa. Utrzymanie podobnego rytmu dnia w domu spowoduje, że będzie Państwu łatwiej zorganizować swoją pracę i obowiązki. Możecie przygotować z dzieckiem plan dnia i wywiesić go w widocznym miejscu. Czas zabawy to czas, który Państwo poświęćcie na swoje

obowiązki, a syn czy córka - na własne, samodzielne aktywności. Czas zajęć to czas wspólnych prac (może to być też upieczenie ciasteczek, przygotowanie obiadu, czy nawet wspólne wykonanie domowych obowiązków). To bardzo ważne, byście Państwo wyznaczyli taki czas, w którym Państwo odpoczywacie, robicie coś dla siebie, a dzieci bawią się same. Wszak szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko!

- 4) Podczas pobytu w przedszkolu, dziecko ma wiele okazji do zabaw ruchowych. Zarówno z nauczycielami, jak i z kolegami/koleżankami. Rozwój ruchowy jest podstawą rozwoju każdego dziecka. W wieku przedszkolnym jest on motorem napędowym do rozwoju innych sfer, m.in. poznawczych, czy emocjonalnych. Dlatego warto, jakbyście Państwo wplekli w swoją codzienność czas na ruch. Może to być gimnastyka, zabawa w berka, szaleństwa przy muzyce (na youtube można znaleźć mnóstwo fajnych układów tanecznych dla dzieci, można też powymyślać własne pąsy), zapasy, zabawy z Metody Ruchu Rozwijającego Sherborne, nieśmiertelna zabawa w chowanego... A może Państwa dziecko nauczy Was zabaw ruchowych z przedszkola? Warto pamiętać, że ruch jest potrzebny nie tylko dzieciom, ale i dorosłym!
- 5) Zapewne nie raz pojawi się pokusa, by po prostu włączyć dziecku telewizor, dać tablet i mieć trochę spokoju. To zrozumiałe, dziecko chce oglądać bajki, a Państwo musicie wykonywać różne prace. Należy jednak pamiętać, że komputer czy telefon to nie opiekunka do dziecka. Maluch w wieku przedszkolnym powinien spędzać przed ekranem między 30 min, a 2 godziny dziennie w zależności od wieku, nie dłużej niż 20 min na raz i nie codziennie! Więcej o bezpieczeństwie dzieci względem mediów znajdziecie Państwo na stronie: www.mamatatatablet.pl. Polecam obejrzeć krótki filmik z tej strony. Pamiętajcie Państwo, że za jakiś czas dziecko wróci do przedszkola i będzie Państwu ciężko wrócić też do wcześniejszych ustaleń. Długie siedzenie przed ekranem nie sprzyja rozwojowi dziecka.
- 6) Jeśli dziecku mimo wszystko ciężko jest wysiedzieć w domu, bardzo chciałoby wyjść na podwórko, pójść do przedszkola, czy roznosi go energia, można stworzyć z nim listę rzeczy, które chciałoby teraz robić. Można się umówić, że gdy sytuacja epidemiologiczna będzie opanowana, zrobicie z dzieckiem wszystkie pozycje z tej listy. Można ją wywiesić na lodówce i na bieżąco dopisywać to, czego brakuje dziecku. A może coś z tych rzeczy da się zrobić w domu?
- 7) Zachęcam również do kreatywnych, niecodziennych zabaw. Warto sięgnąć po zabawy polisensoryczne, warto coś upiec z dzieckiem, ulepić pierogi, przygotować teatrzyk i zrobić występ dla babci przez kamerkę, posadzić nasionka na balkonie albo w doniczce, zgłębić wiedzę o kosmosie i może stworzyć swój własny układ słoneczny z papierowych kulek... Wspólne, fajne aktywności pogłębiają więź z dzieckiem, pomagają nawiązać współpracę, która w tej sytuacji jest bardzo ważna. Śmiech i dobry nastrój wzmacnia naszą odporność i pomaga poradzić sobie z wyzwaniem codziennego dnia.

Zdaję sobie sprawę, że nie poruszyłam wszystkich ważnych kwestii, że na pewno nie wszystko dla każdego dziecka będzie pomocne. Pamiętajcie Państwo jednak o najważniejszym: wszyscy jesteśmy w trudnym momencie, dzieci również, a może wręcz one przede wszystkim. Im więcej będziecie Państwo mieli okazji do śmiechu i radosnej zabawy, tym łatwiej będzie przeżyć ten czas z pożytkiem dla relacji z dzieckiem.

Magdalena Zagrabska

Zespół Przedszkolny w
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 17
w Warszawie