

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

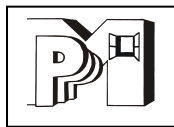
ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 217 (kwiecień 2020)

Zabawy na kwarantannę (1)

Spędzanie całych dni ze swoimi dziećmi może być dużym wyzwaniem dla rodziców. Z jednej strony wiedząc o wielu negatywnych skutkach nadmiaru czasu przed monitorami nie chcą, aby ich pociechy „siedziały” w swoich smartfonach czy laptopach, z drugiej strony mają do wykonania obowiązki domowe i te, które wynikają ze zdalnej pracy i nie mogą poświęcać każdej chwili dzieciom. Jedną z możliwości, która jednocześnie stwarza dzieciom i rodzicom szanse na rozwój i nauczenie się czegoś nowego, a z drugiej strony zapewnia dorosłym chwile czasu dla siebie są zabawy wymyślane, planowane i tworzone wspólnie. Dzieci uczą się kreatywności, decydowania, planowania, organizowania i odpowiedzialności za sytuację i jej przebieg doświadczając zarazem poczucia samodzielności, sprawstwa i wiary we własne możliwości. Są to umiejętności, które bardzo przyczyniają się do optymalnego rozwoju sfery emocjonalno-społecznej i osobowościowej. Dorośli uczą się oddawania dzieciom możliwości decydowania, na razie w drobnych kwestiach, o tym, co się będzie działo w zabawie, ufania, że dziecko sobie poradzi samodzielnie z zadaniem, wchodzenia z dzieckiem z dialog, uczą się widzieć swoje dzieci z zupełnie innej strony, doświadczają radości i rodzicielskiej dumy obserwując dzieci w działaniu. To z kolei niezbędny element optymalnego rodzicielstwa. Jakie to zabawy stwarzają tak niezwykle możliwości zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych? Chodzi o zabawy, które wymyślamy, przygotowujemy, planujemy i organizujemy wspólnie z zachowaniem kolejności autorstwa zabawy, wymienności i podziału zadań. Można je realizować już z przedszkolakami i z dziećmi chodzącymi do szkoły. Zatem pomysł na zabawę w danym dniu pochodzi od kolejnego członka danej rodziny. Czasem dziecko oczekuje, że jak zwykle dzisiaj pomysł wymyśli mama, gdyż jest do tego przyzwyczajone. Jednak, gdy powiemy, że w zabawę pomysłu mamy już się bawiliśmy wczoraj i dzisiaj jest kolej na pomysł dziecka, gdy zapewnimy, że nie będziemy krytykować, zmieniać, czy poprawiać jego pomysłu, lecz go zrealizujemy, najczęściej dziecko chce mieć własny pomysł, chce, żeby on był ciekawy, żeby się podobał i go szuka, czasem długo i wytrwale. Mamy wtedy chwilę na swoje sprawy.... Dzieci uczą się przez naśladowanie, także ważne jest, by mama lub tata, gdy w danym dniu była ich kolej na wymyślenie, planowanie i organizowanie zabawy zademonstrowali, jak to robić. Najczęściej uczeń przerasta mistrza i dzieci potrafią zaskakiwać nas niesamowitymi pomysłami, gdy przychodzi ich kolej... Gdy dziecko wystąpi ze swoim pomysłem, pamiętajmy, aby powiedzieć o tym, co nam się w nim podoba! Następnie twórca pomysłu określa, jakie przygotowania będą potrzebne i co trzeba zrobić, by zabawa mogła się odbyć i kto wykona poszczególne etapy tego przygotowania. To znów moment, w którym unikamy przejmowania sterów, poprawiania efektywności działań, gdyż należy to do twórcy pomysłu. Jednocześnie to kolejna chwila, w której możemy znaleźć sporo czasu dla siebie, gdyż najczęściej dzieci potrzebują znacznie więcej czasu na przygotowania i często cieszą się tym etapem dużo bardziej niż my, stąd zajmuje on dużo czasu. Dziecko w tym czasie, gromadzi rekwizyty, przeszukuje strych, garaż czy też pawlacz, przegląda swoje skarby, tworzy potrzebne pomoce, często wiąże się to z aktywnością plastyczną i wszelką kreatywnością.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 217 (kwiecień 2020)

Zabawy na kwarantannę (2)

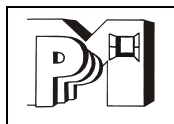
Pamiętajmy, by sumiennie zrealizować to, co zaplanowało dla nas dziecko, by poczuło się docenione w swoim pomysle i nabrało wiary we własne możliwości. Ostatni etap to sama zabawa, kiedy to wspólnie realizujemy plan twórcy zabawy i cieszymy się zabawą ze swoimi dziećmi. Poczucie dumy i radości, którą czują obie strony po takiej zabawie oraz obopólne korzyści są bezcenne! Naprawdę warto, polecam!

Mgr Aleksandra Danielewicz – psycholog

Strach ma wielkie oczy (1)

Wielu rodziców zastanawia się, jak pomóc swoim dzieciom poradzić sobie ze strachem przed nowym wirusem. Emocja, którą jest strach, pełni ważną funkcję pozwalającą zachować ostrożność i chronić organizm, jednak, gdy jest zbyt silny, nieracjonalny i poza kontrolą osoby nasila stres i wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie psychiczne dzieci, zatem warto poznać sposoby, które pomogą zoptymalizować jego poziom. Co może w tym zakresie zrobić rodzic?

- Jesteś modelem, na którym wzoruje się Twoje dziecko. Patrzy, co robisz, co mówisz, co pokazujesz swoim ciałem. Staraj się więc zachować spokój, powiedz i pokaż swoim zachowaniem, że robisz wszystko, co jest możliwe, by zapewnić rodzinie bezpieczeństwo.
- Chronić dziecko przed nadmiarem informacji płynących z mediów (telewizja, radio, internet, w tym media społecznościowe) czy rozmów dorosłych. Może ono nie rozumieć tego, co słyszy i nasili to jego strach.
- Rozmawiaj z dzieckiem o sytuacji, gdy o to pyta. Najlepiej jest odpowiadać na pytania, które zada samo dziecko, zgodnie z prawdą, używając języka, który jest dla niego jasny i zrozumiały. Unikaj wykładów, trudnych słów, długich przemów. Zapewnij, że robisz wszystko co możliwe, by zapewnić rodzinie bezpieczeństwo. Jeśli sam czujesz niepokój i chcesz zmniejszyć jego poziom poprzez rozmowę, poszukaj do tego bliskiej Ci osoby dorosłej oraz czasu i miejsca, w którym dziecko na pewno nie będzie mogło Was usłyszeć.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 217 (kwiecień 2020)

Strach ma wielkie oczy (2)

- Rozmawiając z dzieckiem nie bój się mówić „nie wiem”, jeśli tak właśnie jest, zapewniając jednocześnie, że spróbujesz zdobyć odpowiedź na to pytanie, jeśli to będzie możliwe.
- Staraj się zachować codzienną rutynę i porządek dnia. Nie pozwól, by na przykład konieczność czasowego odizolowania postawiła na głowie znany dziecku rozkład codziennych czynności. Szczególnie dbaj o odpowiednią ilość snu, aby dziecko mogło się zregenerować w nocy i lepiej radzić sobie z napięciem w ciągu dnia.
- Zorganizuj dziecku w domu jakąś aktywność fizyczną możliwą do odbycia w Waszych czterech kątach. Ruch zmniejsza poziom niepokoju, rozluźnia całe ciało i dostarcza pozytywnych odczuć, które obniżają poziom strachu.
- Dbaj o regularne i zdrowe posiłki. „Zajadanie” strachu niezdrowymi przysmakami, szczególnie słodyczami, to kiepska taktyka, która nie służy wypracowaniu korzystnej dla psychiki umiejętności rozwiązywania problemów w przyszłości.
- Podejmujcie z dzieckiem aktywności, które sprawiają mu przyjemność. Warto uczyć jednocześnie dziecko uwzględniania potrzeb innych, bawić się lub robić na zmianę to, co lubi ono, i to co lubisz Ty lub pozostali domownicy.
- Podczas konieczności czasowego odizolowania pamiętaj o zorganizowaniu w ciągu dnia momentów, kiedy domownicy mają chwilę dla siebie. To też pozwala przepracować niektóre napięcia, wyciszyć się i uspokoić.
- Jeśli masz wrażenie, że strach dziecka jest zbyt silny i negatywnie wpływa na jego funkcjonowanie skontaktuj się z psychologiem po dalsze wskazania w tym zakresie.

Mgr Aleksandra Danielewicz - psycholog