

## **Kochani uczniowie!**

Nastał czas kwarantanny. To znaczy, że wszyscy w naszym kraju musimy zachowywać się tak, aby nie zarażać innych i nie dać się zarazić. Nie będziemy mogli spotykać się w szkole, ale spotkamy się wirtualnie tzn. wykorzystując komputery i Internet. Na pewno tęsknicie za szkołą, kolegami, zabawą w klasie i na placu zabaw. Wszystkim nam tego brakuje. Pamiętajcie, że gdy sytuacja się uspokoi znowu zobaczymy się w Tanowie.

Z pewnością niepokoją Was ostatnie wydarzenia, ale pamiętajcie, że zachowanie higieny i zdrowa dieta wystarczą, aby nic złego Wam się nie przytrafiło. Rodzice na pewno Wam w tym pomogą.

Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś więcej o tym, co dzieje się wokół Was skorzystajcie z linków, które zamieściłam poniżej:

- ✓ Bajka - audiobook "O księżniczce Zosi, której wirus pokrzyżował różne plany", pozwalająca dzieciom zrozumieć, co dzieje się wokół nich i jak zachowywać się bezpiecznie:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gv3GHoeAcE8>
- ✓ Wierszyk dla dzieci o koronawirusie "KORONAWIRUS!" Niech każde DZIECKO to usłyszy... POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU.  
<https://youtu.be/WxDwSg7ukUE>
- ✓ "Krótki film o wirusie na literkę K. i o żmii." - informacja wyjaśniająca dzieciom i młodzieży, czym jest korona wirus oraz choroba, którą ten wirus wywołuje.  
<https://youtu.be/H0mx90Nbvum>

Jeśli chcecie się trochę zrelaksować , to wejdźcie na link:

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU> – 11 minut
- ✓ <https://youtu.be/dPqCRyZhXn8> - 90 minut

## **Drodzy rodzice!**

Jeśli będziecie potrzebowali wsparcia lub konsultacji, jestem dostępna pod numerem **503078518**.

Obecna sytuacja jest dla Państwa szczególnie trudna, ponieważ często musicie dzielić swój czas na pracę zawodową i opiekę nad dzieckiem. Wychodząc naprzeciw tym trudnościom proponuję krótki poradnik, jak przetrwać w tych trudnych chwilach.

### **1. Zadbaj o siebie**

- Dziecko patrzy na Ciebie, jesteś dla niego wzorem. Twoje emocje udzielają się dziecku.
- Nie oglądaj wszystkich wiadomości – wybieraj rzetelne programy.
- Korzystaj ze wsparcia najbliższej rodziny - jeśli razem zamieszkujecie, specjalistów - jeśli to konieczne.
- Zadbaj o relaksujące zajęcia, wykonuj proste ćwiczenia fizyczne, słuchaj spokojnej muzyki, korzystaj z balkonu lub ogródka.

### **2. Stwórz nowy rytuał rodzinny**

- Wyznacz godziny posiłków, rozpoczęcia i zakończenia zajęć z dzieckiem, rozpoczęcia i zakończenia pracy.
- Doceń wspólny czas, wzmacniaj więzi i często przytulaj członków rodziny.
- Czytaj, oglądaj z dzieckiem, baw się razem z nim lub grajcie w gry rodzinne.
- Zaplanuj przerwy, które możesz spędzać wspólnie z dzieckiem.
- Zaplanuj czas wolny.
- Dbaj o bezpieczną i ciepłą atmosferę w domu.

### 3. Ograniczaj dostęp dziecka do informacji

- Słuchaj i oglądaj wiadomości z dzieckiem, aby w porę zareagować na zbyt zagrażające informacje np. o śmiertelności wśród chorych,
- Dbaj, aby wśród nowych informacji, które docierają do dziecka były także dobre wieści.

### 4. Rozmawiaj z dzieckiem

- Zachęcaj do zadawania pytań, abyś miał szansę wytłumaczyć dziecku różne sprawy, zanim wytworzy niekorzystne przekonania.
- Obserwuj reakcje dziecka i zadawaj pytania o samopoczucie, aby dziecko nie zostawało samo ze swoim niepokojem.
- Przyjmuj i akceptuj emocje dziecka.
- Odpowiadaj prosto, rzeczowo. Jeśli nie znasz odpowiedzi, powiedz to dziecku.

### 5. Dobra atmosfera w domu

- Zrezygnuj z presji wykonania wszystkich zaproponowanych zadań, zabaw lub ćwiczeń. **TO TYLKO PROPOZYCJA.**
- Opieka nad dzieckiem, praca zdalna, ciągle przebywanie w pomieszczeniu mogą być trudne do zrealizowania. „**Nie daj się zwariować**”. Nie pozwól, aby frustracja, gniew lub zniecierpliwienie zepsuło wspólny czas z rodziną – wszystkim jest trudno (**Otwórz linki z muzyką relaksacyjną i zamknij oczy**).
- Być może uda Ci się razem z innymi członkami rodziny znaleźć wspólne sposoby na wyrażanie trudnych emocji i rozładowywanie napięć np. poczuciem humoru, rysunkiem, tańcem, zabawami sensorycznymi (mąka, masa solna, kasza manna, groch, a może nawet czysty piasek lub dostępne w domu inne masy plastyczne) itp.
- Rób zdjęcia – to jest wspólny czas.

Poniżej linki:

- ✓ Do materiału, o tym jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie i kwarantannie. Materiał umieszczony na profilu YouTube Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej:

<https://youtu.be/nx3yWHOB42w>

- ✓ Do dobrze znanej piosenki o korona wirusie, która leci nieprzerwanie przez 60 minut .

<https://youtu.be/dOm7dc-UG40>

- ✓ Do muzyki relaksacyjnej

<https://youtu.be/SCjAEV2v6JU> - 11 minut

<https://youtu.be/dPqCRyZhXn8> - 90 minut

Wiele nowych, ciekawych materiałów znajdziecie także na naszej stronie **facebook**.

Do zobaczenia wkrótce!

Agnieszka Chmiel