

Wskazówki dla rodziców i dzieci na czas kwarantanny w domu

Wskazówki ...

1. **Ważne** jest to, że w sytuacji zagrożenia **jesteście razem** i w naturalny sposób, dziecko zawiera Tobie i zdobywa ufność, że wszystko będzie dobrze. Ty jesteś jego bezpiecznym środowiskiem.
2. **Rodzicu podejmij temat.** Nie bój się pytać i rozmawiać wprost o tym, co się dzieje, co Twoje dziecko czuje i przeżywa. Ważne, aby dziecko wiedziało, że jesteś gotowy o tym rozmawiać, że może w każdej chwili przyjść i opowiedzieć o swoich uczuciach i myślach. Słuchaj uważnie tego co mówi Twoje dziecko. Ono swoimi własnymi słowami opowie to, co czuje i myśli.
3. **Chroń dziecko** przed nadmiernym oglądaniem telewizji i słuchaniem wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.
4. Pamiętaj, **Twój spokój** i radzenie sobie z tą sytuacją – **to spokój** i sposób radzenia sobie **Twojego dziecka**. Ono uważnie Cię obserwuje. Jeśli sam jesteś zaniepokojony – porozmawiaj z kimś bliskim, poradź się specjalisty, znajdź ukojenie w codziennych czynnościach.
5. **Humor to dobry mechanizm obronny** każdego człowieka. Dostrzegaj zabawne strony bycia w kwarantannie, kiedy jest to możliwe. Tzw. „głupawki” jakie mogą pojawiać się u Twojego dziecka to nie ignorancja sytuacji i brak powagi, ale wręcz przeciwnie, to dobry i konstruktywny sposób wyrażania emocji i myśli przez zachowanie.
6. **Ważny jest porządek dnia.** Ustal go z dzieckiem. W tym, konkretne zadania w domu, np. czas na naukę, **czas na wspólną i samodzielną zabawę**, gry planszowe oraz czas na rytuały wieczorne (te co zawsze i nowe). Dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej będzie unikać konfliktów, jeśli będą ustalone jasne zasady i rytm dnia. Możecie stworzyć razem plan dnia na czas kwarantanny, przykładowo: weź duży arkusz papieru, rozpisz ważne i istotne godziny, następnie zobrazujcie dalej, co będzie się działo w tym czasie – poprzez pokolorowanie, narysowanie czy wyklejenie z gazet. Hasła powinny być krótkie: np. czas wspólnej zabawy, czas posiłku, czas odpoczynku, rysowanie na dywanie itp.
7. W środku dnia warto też stworzyć powtarzalne działanie całej rodziny, najlepiej o określonej porze- czyli **rytuał**, np.
 - rytuał **wspólne rysowanie**: w czystym zeszycie lub na połączonych kartkach, codziennie rysujemy coś, a potem tworzymy historię do tego, albo opowiadamy, co narysowaliśmy. To będzie pamiątka z czasu kwarantanny, dobrze ją przechować. Działanie może być w dwóch wersjach:
 - a) dzieci rysują, a rodzice zapisują co się zdarzyło na rysunku,
 - b) każdy członek rodziny rysuje i wspólnie sobie opowiadają co narysowali, można odgadywać, co kto narysował.

- rytuał **rodzinna gra planszowa**: dzieci wspólnie z rodzicami tworzą grę planszową, robiąc planszę, poszczególne pola, początek i koniec gry, czasem też figury pionków. Ważne jest, żeby wybrać tytuł gry, np. „Jak Smok Wawelski pokonał wirusa” albo inny, wybrany przez rodzinę. W grze muszą się znaleźć dobre i złe przygody oraz eliksiry, które ratują przed konsekwencjami złej przygody.
- rytuał **wspólne gotowanie-kotłowanie**: może to być danie, które przygotowuje rodzic razem z dzieckiem, np. naleśniki, zupkę czy zapiekankę. Ważne, żeby była to potrawa, w czymś niezwykła, przykładowo naleśniki z czekoladowymi buziami różnych uczuć albo zupa z wyjątkowymi kształtami składników, wkrojonych razem do środka. Tworząc ciągłość tego rytuału można gotować danie z kwarantanny na każdy dzień, w ten sposób powstanie jadłospis z czasu kwarantanny. Przygotowane potrawy można potem sfotografować/narysować i przygotować z nich książkę kucharską. Rytuał ten da dzieciom poczucie sprawczości i pozwoli nabyć nową umiejętność.

8. **Wieczór** to szczególna pora dnia, **dobrze jest zakończyć go wspólnym, wyciszającym spotkaniem**. Być może warto wprowadzić na ten czas coś nowego, co pozwoli symbolicznie opracować przeżywane w ciągu dnia zdarzenia. Nasze propozycje rytuałów wieczornych to:

- bajka lub baśń oglądana co wieczór, odcinek po odcinku (pomaga zachować ciągłość i przewidywalność w sytuacji trudnej)
- bajka lub historia czytana rozdział po rozdziale.

źródło: *Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Krakowski Ośrodek Terapii*