

RODZICE Z DZIEĆMI

JAK PLANOWAĆ WSPÓLNY CZAS W DOMU W OKRESIE PANDEMII



opracujcie wspólnie plan dnia

Zarządzanie czasem, stały rytm dnia, stwarza poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli będziecie planowali dni i uwzględniali w nich dzieci, to będą one odnajdywały się w aktualnej rzeczywistości. Można, tak jak w kalendarzu, rozpiąć plan dnia.

- ✚ Ustalcie o której będziecie wstawać i jeść śniadanie.
- ✚ Wyznaczcie czas na naukę.
Wykonywanie zadań powinno odbywać się stale w tym samym miejscu, w ciszy i spokoju.
- ✚ Zaplanujcie czas wolny na odpoczynek i relaks – każdy indywidualnie robi coś miłego, na co ma ochotę.
- ✚ Wyznaczcie czas na wspólne aktywności, które będą przyjemne dla każdego domownika. Bierzcie pod uwagę zdanie dziecka. Zastanówcie się, co możecie wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój. Może uda się porobić coś, na co nie ma czasu w codziennej bieganinie?
- ✚ Ustalcie obowiązki, żeby dzień był konstruktywny – każdy ma określone zadania do wykonania.

rozmawiajcie z dziećmi i odpowiadajcie na ich pytania, nawet gdy są dla Was trudne

- ✚ Dzieci wyczuwają nasze emocje, zarówno radość, zadowolenie jak i lęk czy napięcie. Jeśli nie znacie odpowiedzi na pytanie, lepiej przyznajcie to dziecku jednocześnie podkreślając, że bez względu na okoliczności zadacie o jego bezpieczeństwo jak najlepiej potraficie.

zadbajcie o spokój w domu

- ✚ Atmosfera spokojna, wolna od napięć, nacechowana życzliwością dla dziecka sprzyja jego rozwojowi.
- ✚ Przytulajcie dzieci najczęściej jak się da. Przytulanie buduje więzi i redukuje poziom stresu. Dziecko, które czuje się bliskość rodziców i ich miłość łatwiej buduje w sobie poczucie własnej wartości i otwiera się na świat.

myślcie pozytywnie

- ✚ Kształtujemy życie swoimi myślami i przekonaniami. Pozytywne myśli zachęcają do działania i wzmacniają wiarę, że nawet jak nie będzie dobrze to damy sobie radę. Tę umiejętność przekazujcie Waszym dzieciom.

zadbajcie o dobry nastrój i doceniajcie wspólne chwile



opracowała Małgorzata Roslan
psycholog PPP nr 3