

## ***DRODZY RODZICE MŁODSZYCH DZIECI!***

Obecna sytuacja to zaburzenie dotychczasowego rytmu życia całej rodziny. Dla Waszych pociech to zmiana rytuałów, ograniczenie przestrzeni i aktywności, a także relacji z otoczeniem (np. z krewnymi, rówieśnikami). Może też pojawić się lęk przed nietypową sytuacją, niekiedy obciążenie związane z innym zachowaniem lub nerwowymi reakcjami rodziców. Możecie rozpoznać te objawy pod postacią następujących zachowań dziecka:

- **NADMIERNE NUDZENIE SIĘ** - bezczynność, małe zróżnicowanie aktywności, dziecko nie umie zorganizować sobie zabawy, nie może znaleźć sobie miejsca, dotyka i przekłada wiele rzeczy bez żadnego celu, uporczywe powtarzanie „nudzi mi się”, „to głupie”, „nie chce mi się” itp.,
- **NADMIERNE ZWRACANIE NA SIEBIE UWAGI** - uporczywe poszukiwanie kontaktu, ciągłe prośby, pytania, psikusy, lekceważenie poleceń, nagłe domaganie się pomocy w wykonywaniu prostych czynności;
- **NADMIERNA AKTYWNOŚĆ** - nadruchliwość, pobudzenie bądź niepokój, porzucanie niedokończonych zabaw lub zajęć, chaotyczność w działaniu lub rozmowie, trudności w wybieraniu zabaw i działań;
- **ZAMKNIĘCIE W SOBIE** - wycofanie z kontaktu, milczenie, odwracanie wzroku / twarzy, unikanie dotyku / przytulania, chowanie się w kącie / w pokoju, współpraca tylko „pod presją”, niechęć lub odmowa współdziałania;
- **AGRESYWNOŚĆ** - każde zachowanie które przynosi lub może przynieść szkodę osobom lub obiektom w otoczeniu dziecka; agresja dzieci jest przeważnie spontaniczna, jej główne powody to:
  - zablokowanie bieżących potrzeb i dążeń - nasze: „nie wolno, nie możesz, nie pójdziemy, nie dam”;
  - potrzeba zwrócenia na siebie uwagi - „gdy rozrabiam mama przestaje gadać przez komórkę”;
  - źródła biologiczne - np. mało snu, długi okres oglądania TV lub grania w gry, brak możliwości wyjścia z pokoju, z domu,
  - poczucie odrzucenia, inności, zagrożenie własnej pozycji lub poczucia własnej wartości

## Aby temu zapobiec i utrzymać dobrą atmosferę w domu, spróbujcie wprowadzić kilka zmian:

1. Uporządkuj dziecku dzień „w kwarantannie” - wyznacz stałe punkty dnia, zbuduj nowe powtarzalne schematy i rytuały; zadbaj o stałe godziny zasypiania dziecka (zyskasz czas dla siebie);
2. Wyznacz dziecku przestrzeń i czas na różne czynności (czas i miejsce do pracy/zabawy; czas i miejsce dla dzieci/dla dorosłych; czas i miejsce na aktywność indywidualną/ na wspólne działania itp.)
3. Wyznacz obowiązki i zadania poszczególnym domownikom; powierz dziecku prace na rzecz całej rodziny (pomoc w kuchni, przy sprzątaniu); gdy w domu jest kilkoro dzieci, uwzględnij ewentualną wymienną ról i rotację zdań (żeby było „sprawiedliwie”);
4. Ustal system przywilejów i nagród obowiązujących na czas kwarantanny; jasno określ kryteria ich przyznawania;
5. Wieczorem podsumuj dzień - co wyszło, kto i jak się spisał (podkreślamy to, co dziecko zrobiło dobrze, nagradzamy „nagrodą szczególną” tego, kto zasługuje - nagroda powinna być drobna, ale wyraźnie związana z konkretnym działaniem lub zachowaniem dziecka);
6. Zaplanuj ogólne ramy następnego dnia; daj drobne podpowiedzi, co możecie poprawić, ulepszyć, zmienić...

### Opracowały:

Urszula Łopaciuk-psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Elblągu

Marta Ulanowska - psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Elblągu