

DEKALOG NA CZAS PANDEMII KORONAWIRUSA, A MOŻE I NIE TYLKO

1. Masz najlepszą okazję , by skupić się na relacji ja – moje dziecko.
Wykorzystaj ten czas !
2. Rozmawiaj z dzieckiem o aktualnej sytuacji. Niech przekazywane przez Ciebie informacje będą dostosowane do jego wieku. Nie strasz ! Zapytaj dziecko jak ono przeżywa tę sytuację zmiany, co mu się podoba a co nie.
3. Wspólnie opracujcie plan dnia – czas na pracę /naukę i czas na odpoczynek/ zabawę. Znajdź wieczorem czas na wspólne podsumowanie dnia.
4. Zapytaj dziecko o to jak chciałoby spędzać wspólny czas – im więcej pomysłów tym lepiej. Nie martw się jeśli dziecko odrzuca proponowane przez Ciebie ambitne zabawy edukacyjne . Tutaj największą wartość ma kontakt z Tobą!
5. Pozwól dziecku ponudzić się. Dziecko nie potrzebuje , aby je non stop zabawiano. Nuda sprzyja kreatywności.
6. Ustal z dzieckiem zadania do wykonania na rzecz domu. To dobra okazja , by podzielić się obowiązkami. Rodzaj wykonywanych czynności powinien być dostosowany do wieku dziecka. Nic tak nie cieszy jak docenienie trudu!
7. Zadbaj o kontakt swojego dziecka z innymi rówieśnikami . Rozmowy na komunikatorach(określ przybliżony czas trwania takiego kontaktu), bezpieczne spotkania na zewnątrz z zachowaniem zasad ostrożności .
8. Zadbaj o swoją i dziecka kondycję fizyczną. Cytując prof. J.Vetulaniego „Rozwojowi mózgu dziecka najbardziej służy aktywność fizyczna i umiarkowany pobór pokarmu”.
9. Wyznacz czas tylko dla siebie – to okazja , żeby naładować baterie!
10. Pamiętaj ten czas minie a Ty będziesz bogatsza/y o nowe doświadczenia.