

Drodzy Rodzice, na ten tydzień przedstawiam Wam do skorzystania przykłady zabaw z dziećmi (link poniżej). Są to proste, a zarazem bardzo ciekawe propozycje. Możecie wraz z dziećmi zrobić: masy sensoryczne i plastyczne (masa solna, zimna porcelana, masa aksamitna, ciągliwy glut, pachnąca domowa ciastolina, ciasto... pierniczkowe, ciecz nienewtonowska, sztuczny śnieg).

<https://panimonia.pl/2018/01/23/masy-sensoryczne-plastyczne-przepisy/>

Zabawy z dziećmi

Zabawa rozwijająca wyobraźnię ruchową

Lustro. Ta popularna zabawa rozwija wyobraźnię przestrzenną, wzbogaca środki ruchowe dziecka, uczy bacznej obserwacji. Wykonywać ją można w wielu wersjach: w ciszy, przy muzyce, wg ustalonych wcześniej zasad itp. Polega ona na improwizacji ruchowej jednej osoby, która naśladowana jest natychmiast (jak ruch postaci w lustrze) przez drugą osobę.

Zabawa muzyczno-plastyczna

Punkty, plamy i linie. Zabawa polega na tworzeniu z różnych drobnych przedmiotów codziennego użytku (kawałki sznurka, szmatki, fasolki, jabłka, orzechy) abstrakcyjnych kompozycji plastycznych i odzwierciedlaniu ich kształtów - punkty, plamy i linie – w muzyce, poprzez grę na różnych instrumentach perkusyjnych – punkty dźwiękowe, plamy dźwiękowe, linie melodyczne. Kompozycja taka odczytywana jest wówczas jak partytura – od lewej strony do prawej.

Przypominam również o dyżurze pedagoga:

Pedagog jest dostępny dla rodziców zgodnie z następującym harmonogramem: wtorek w godzinach 9-11 e-mail: kserwatko@spp3.sanok.pl

środa – na terenie przedszkola 8.00-12.30 – gabinet pedagoga

Pozdrawiam Was serdecznie i pozostajcie w zdrowiu.

Pedagog Katarzyna Serwatko

Drodzy rodzice, dołączam również informacje z cyklu **Pedagog radzi.....„W cieniu koronawirusa – jak sobie radzić z emocjami wywołanymi pandemią?”**

Z uwagą śledzimy informacje na temat koronawirusa, decyzje władz, wytyczne służb sanitarnych. Co możemy zrobić dla siebie oraz swoich bliskich?

Obecna sytuacja jest szczególnie trudna dla osób cierpiących na zaburzenia lękowe, osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka, a także dla dzieci, które do końca nie rozumieją sytuacji, ale wyczuwają niepokój dorosłych.

W trudnych sytuacjach stosujemy różne strategie radzenia sobie z napięciem. W obliczu lęku przed pandemią niewłaściwymi strategiami mogą być:

- unikanie – może przejawiać się w odcięciu od informacji i ograniczaniu kontaktów społecznych. Na dłuższą metę może to potęgować uczucie bezradności i lęku,
- poddanie się – przyjęcie strategii, że „i tak nie da się nic zrobić, nie ma się co starać”. Taka postawa może dawać paradoksalnie poczucie ulgi, ale w ogóle nie mobilizuje do działania.
- nadmierna kompensacja – czyli „zgrywam twardziela”, ta strategia polega na bagatelizowaniu zagrożenia lub zaprzeczaniu mu.

Jeśli zauważymy u siebie lub naszych bliskich, czy podopiecznych choć jedną z tych strategii, to dobrze, ponieważ oznacza to, że od teraz możemy podchodzić do sytuacji bardziej konstruktywnie. Postawmy na szczerą komunikację wprost. Powiedzmy, że w trudnych sytuacjach ludzie próbują sobie radzić w różny sposób, ale żadna z powyższych 3 strategii nie pomoże i nie sprawi, że zagrożenie nagle zniknie. Na szczęście są inne sposoby radzenia sobie w tej sytuacji. OK jest bać się w takiej sytuacji, jest to zrozumiałe.

Co zatem zrobić aby oswoić lęk, zadbać o swoje bezpieczeństwo i swoje samopoczucie? Oto kilka wskazówek:

1. Zaobserwuj swój lęk – dajmy sobie prawo do wszystkich emocji, które odczuwamy, bo każda z nich ma swoje uzasadnienie. Lęk jest czymś normalnym. To raczej brak niepokoju byłby osobliwy. Często, gdy odczuwamy lęk – reagujemy złością. Obserwując swoje wnętrze, dojdziemy do wniosku, że to np. nie nasze dzieci doprowadzają nas już do białej gorączki, ale to, że bardzo się boimy o ich i swoją przyszłość.

2. Uświadom sobie rolę lęku – pamiętaj, strach i lęk to emocja bardzo pomocna w sytuacjach zagrożenia, ponieważ motywuje nas do zadbania o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich. Kontrolujmy tylko poziom lęku.

3. Odróżnij lęk produktywny od bezproduktywnego – „produktywny” to ten dobry lęk, motywujący nas do działań zapewniających bezpieczeństwo i dobrostan, prowadzi do pożądanych zachowań, np. stosowania zasad higieny, unikania zbędnych kontaktów z innymi ludźmi. Lęk „beźproduktywny” to „martwienie się dla samego martwienia”. Pogarsza on nasze samopoczucie i obniża naszą energię do działania. Im dłużej snujemy „czarne scenariusze i

nakręcamy się”, tym bardziej mamy wrażenie, że są one prawdopodobne, a to sprzyja nasilaniu lęku.

4. Zaakceptuj niepewność – przyjmij i zaakceptuj, że w życiu nie na wszystko mamy wpływ, nie wszystko możemy przewidzieć i kontrolować. Zadbaj o to, żeby koncentrować się na tym, na co masz wpływ. Minimalizuj ryzyko.

5. Patrz na prawdopodobieństwo, zamiast możliwości – nie oznacza, to że na pewno nie zachorujemy na COVID-19, ale analizując statystyki możemy wyliczyć jego prawdopodobieństwo.

6. Kieruj się wyłącznie informacjami z wiarygodnych źródeł – ponieważ obecnie jak grzyby po deszczu pojawiają się różne teorie spiskowe i tzw. fake newsy, które ludzie powtarzają sobie w dobrej wierze, chcąc pomóc innym. Sięgajmy tylko do wiarygodnych źródeł informacji.

7. Przyjmij informacje w „zdrowych dawkach” – czyli, np. dwa razy dziennie, ponieważ nieustanne śledzenie informacji nie wpływa na nas korzystnie, a wręcz odciąga naszą uwagę od innych ważnych spraw.

8. Zatrósz się o siebie i wyznaczaj sobie codzienne cele – poszukaj wartościowych i przyjemnych aktywności, które wykonasz z pożytkiem dla siebie lub innych. Możesz w domu ćwiczyć, tańczyć, czytać książki, oglądać dobre filmy, rozmawiać z domownikami, dzwonić do znajomych, organizować wideokonferencje. Zadbaj o to, by nie mieć poczucia straconego czasu lub izolacji.

9. Dawaj i przyjmuj wsparcie – mów bliskim o swoich emocjach i słuchaj tego, co oni chcą przekazać. Nie rób z koronawirusa jedyne go tematu rozmowy.

10. Wyznacz sobie czas na martwienie się – jeśli masz tendencję do martwienia się, to specjaliści teorii poznawczo-behawioralnej zalecają ustalenie sobie „pory martwienia się” – przez 15-30 minut dziennie, nigdy przed snem, zastanów się wtedy nad tym, co Cię martwi i przeanalizuj jakie jest prawdopodobieństwo, że dane zmartwienie się spełni.

11. Przyjmij postawę życzliwości – staraj się zrozumieć emocje innych, ale też z życzliwością i wyrozumiałością podchodź do własnych. Postaraj się radzić sobie z trudnościami za pomocą humoru, ponieważ dowcip pozwala na rozładowanie napięcia. Staraj się traktować innych, tak jak chci(a)byś być traktowana(y). Dzięki temu poczujesz się lepiej i Ty i osoby w Twoim otoczeniu.

12. Poszukaj wsparcia w kryzysie – jeśli przeżywasz emocje, z którymi kompletnie sobie nie radzisz poszukaj specjalistycznego wsparcia u psychoterapeutów online lub przez telefon.

Jak wspierać swoje dziecko?

Być może dzieci nie rozumieją sytuacji, ale wyraźnie odczuwają nastroje dorosłych i przyjmują od nich lęk. Zauważają też zmiany w codziennej rutynie. Młodsze dzieci bardzo potrzebują rutyny dnia codziennego, by czuć się bezpiecznie. Nastolatki mogą przejawiać teraz silniejsze tendencje do popadania w skrajności.

Dlatego rodzice pamiętajcie o poniższych wskazówkach:

1. Zadbaj o porządek codziennej rutyny – pobudka, sen, posiłki, pora zabawy, wypoczynku, nauki o podobnych porach dnia.
2. Wyjaśnij dziecku przyczyny zmian, które obserwuje – zrób to ze spokojem i językiem dostosowanym do wieku dziecka. Nie strasz i nie rozniecaj lęku. Taka rozmowa da dziecku oparcie i uspokojenie, nawet jeśli nie wszystko zrozumie.
3. Bądź obecna/y nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie – okazuj troskę samopoczuciem dziecka, ale rób to niezbyt natarczywie. Reaguj z empatią na emocje dziecka.
4. Jasno wyraż, że emocje dziecka są OK – powiedz mu, że jesteś gotowa/y porozmawiać z dzieckiem o tym, czym jest lęk, skąd się bierze, po co się pojawia oraz jak można sobie z nim radzić (np. właśnie poprzez rozmowę).
5. Przekieruj uwagę dziecka/nastolatka na innych – powinno to nastąpić dopiero po rozmowie z dzieckiem o emocjach i radzeniu sobie. Zachęci to dziecko do rozważań, jak może pomóc innym (np. przez wspólną zabawę z młodszym rodzeństwem, wspólne odrabianie lekcji online z kolegami, oddanie zbędnych ubrań potrzebującym, zrobienie zakupów sąsiadce – nastolatki). Da to również młodemu człowiekowi poczucie, że jest do czegoś potrzebny.
6. Zadbaj o ciekawy plan dnia – ale nie chroń dziecka przed nudą za wszelką cenę. Jeśli mówi, że się nudzi pozwól mu na własną kreatywność i znalezienie sobie ciekawego zajęcia. Pamiętaj jednak, że marudzenie „Nudzi mi się!” może też wynikać z niedostatecznej potrzeby zainteresowania i bliskości.
7. Upewnij się, czy poziom lęku Twojego dziecka nie jest zbyt wysoki – sprawdź, czy posiadane przez niego informacje są wiarygodne, np. poprzez urządzenie sobie quizu o koronawirusie.

Przypis:

<https://zskrempna.szkolna.net/pedagog/jak-sobie-radzic-z-emocjami-wywolanymi-pandemia>