

## Szanowni rodzice i uczniowie.

Kwarantanna w domu z dziećmi to trudny czas dla wszystkich zarówno rodziców, jak i dzieci. Jednak, jeśli odpowiednio się nastawimy, jest szansa, że będzie to całkiem miły czas. O co zadbać i jak rozplanować dni, aby poza opieką zapewnić dzieciom w różnym wieku oraz sobie wartościową rozrywkę.

Bardzo pomocne może okazać się ustalenie rutyny, która działa uspakajająco zarówno na dzieci, jak i rodziców. Dlatego warto przygotować – razem z resztą rodziny – wspólny rozkład dnia. O której wstajemy, jakie wykonujemy obowiązki, o jakich godzinach jemy posiłki, kiedy bawimy się razem, a kiedy dzieci mają „czas dla siebie”, o której czytamy czy oglądamy filmy. Do takiego harmonogramu potrafią dostosować się nawet małe dzieci, ale pod warunkiem, że są w nim atrakcyjne dla nich punkty.

Rodzicu, przede wszystkim staraj się dbać o siebie, swój sen, odpoczynek, dostęp do świeżego powietrza i regularne posiłki. Gdy jesteś zmęczony i zestresowany, trudno będzie ci wytrzymać wiele dni w domu z dziećmi, a co dopiero zapewnić opiekę i wartościową rozrywkę. Dlatego, gdy czujesz się wykończony, zmęczony emocjonalnie, nie bój się włączyć dzieciom bajkę, pozwolić zagrać na tablecie, wręczyć grę solo do samodzielnej zabawy. Wyjątkowe sytuacje wymagają wyjątkowych rozwiązań. Potrzeba tylko trochę, czy więcej kontroli ( w zależności od dziecka, sytuacji i kondycji rodzica).

Aby móc zaproponować dziecku pomoc, jakiej potrzebuje, każdy rodzic powinien najpierw znaleźć swoje własne, wewnętrzne oparcie. Wychowywanie dziecka oznacza przede wszystkim bezwarunkową akceptację i miłość opartą na ważnych dla niego zasadach. Wychowanie to praca serca i cierpliwości. Zastanówmy się dokładniej nad bardzo sensownym postulatem, który brzmi: "Znajdźmy czas dla dzieci". Nie jest ważne, ile czasu darujemy dziecku, chodzi raczej o to, jak ten czas z nim spędzamy. Wychowanie to inwestowanie bez rozmyślania o celu i zyskach. To miłość bezinteresowna. Oznacza pełne oddanie się do dyspozycji, bez odrzucenia dziecka. Wychowanie nie tylko oznacza respekt dla indywidualnej drogi dziecka, ale i popieranie przykładem z własnego życia, by ułatwić mu start. Można spokojnie wyjść z założenia, że każde dziecko rodzi się z cechami, zdolnościami i umiejętnościami potrzebnymi do życia. Zadaniem rodziców jest uważne towarzyszenie mu, aby w granicach określonych jasnymi regułami mogło nabyć wiedzę o swoich możliwościach i je rozwijać.

### Co możemy robić z młodszym dzieckiem w domu?

Zdrowy, pełen energii przedszkolak w domu bez możliwości skorzystania z wyjść i dodatkowych rozrywek to wielkie wyzwanie dla rodzica. Pierwsza wskazówka to świeże powietrze. Nawet jeśli nie mamy ogrodu, zabawy na świeżym powietrzu możemy zorganizować w... domu. Wystarczy kilka razy dziennie poprosić dziecko o założenie czapki, szalika, bluzy, a samemu otworzyć szeroko okno w pokoju. W tym czasie warto pobawić się w tańczenie wymyślonych układów, gry i wyliczanki ruchowe, ciepło-zimno itd. Możemy wyglądać z okna i grać w wyszukiwanki na refleks i spostrzegawczość np. kto pierwszy znajdzie coś okrągłego i niebieskiego. Albo rozpozna gatunek ptaka. Ważne, żebyśmy

regularnie zapewniają dziecku wymianę świeżego powietrza. Przy obecnych temperaturach mieszkanie nie wychłodzi się tak szybko. Dotlenione dziecko rzadziej się denerwuje, mniej niecierpliwie, dłużej koncentruje na proponowanych przez nas zajęciach i łatwiej zasypia. Jeśli chodzi o zabawy, to pomysłów jest nieskończenie wiele. Klasyczne w naśladowanie dorosłych: warsztat, restaurację, sklep, weterynarza, szkołę; ale też nowe: w pokaz mody, sesję zdjęciową z gadżetami, kręcenie własnych filmików przygodowych z wykorzystaniem figurek; poza tym niezawodne czytanie książek i granie w planszówki. Jednak dziś szczególnie polecam zabawy wielogodzinne, czyli takie, które mają kilka etapów, przez co nie nudzą się dzieciom zbyt szybko. Budowa domku to jedna z najlepszych zabaw od pokoleń. Możemy użyć tego, co mamy pod ręką: krzesła, foteli, stołów, koców, ręczników, chust, do tego sznurków, gumek, spinaczy, tekturowych pudeł. Zamiast domku możemy budować zamek, bazę, statek piratów, wehikuł czasu. Gdy budowa się skończy warto przebrać się tematycznie, przygotować gadżety – flagi, szyldy namalowane na kartonach czy – jeśli to pora drugiego śniadania – przekąski na podróż. Nie musimy uczestniczyć we wszystkich etapach zabawy. Pomóżmy dziecku zbudować stabilną konstrukcję, a gdy będzie dryfowało przez kosmos czy oceany, wróćmy do swoich zajęć. Wieczorem wspólnie sprzątnijmy. Z podobnym uwielbieniem dzieci podchodzą do zabawy w poszukiwanie skarbów. Tu musimy wcześniej przygotować mapę i zadania do zrealizowania. Ale potem, na czas odnajdywania skarbu, możemy oderwać się od zabawy i znaleźć chwilę na dorosłe zajęcia. Trzecim sposobem angażowania dziecka są zajęcia manualne. Dlatego ważne, żebyśmy zawsze mieli w domu zestaw do prac plastycznych – jeśli nie wykorzystamy go do zabaw, przydadzą się w przedszkolu, czy w szkole. Najlepiej sprawdzają się prace wykonywane na podłodze, wielkoformatowe. Potrzebne będą duże brystole (lub tańszy papier pakowy), markery, farby typu plakatówki i akryle w dużych opakowaniach, najlepiej nadające się do malowania rękoma. Do tego miękkie plasteliny, masy plastyczne, piaski kinetyczne, ciastoliny. No i cierpliwość do bałaganu.

### Co możemy robić ze starszym dzieckiem w domu?

Tak naprawdę z młodszym dzieckiem szkolnym można bawić się w to, co znajdziecie w wypowiedziach dla dzieci przedszkolnych. A ze starszym szkolniakiem możecie wykorzystać wypowiedzi dla nastolatków z kolejnego akapitu. Różnica jest taka, że u uczniów długa przerwa w szkole wymaga częściowej nauki w domu. Czyli trzeba znaleźć atrakcyjny sposób na powtórzenie lub przerobienie zadanego materiału. Świetnym sposobem na naukę przez zabawę jest robienie lapbook'ów, czyli interaktywnych książeczek tematycznych. To coś pomiędzy pracą plastyczną, gazetką, książką w stylu dziecięcym: z okienkami, kieszonkami i ruchomymi elementami. Możemy na przykład przygotować lapbook na temat lektury albo omawianego na geografii terenu, zjawiska z biologii, postaci historycznej itd. Wykorzystajmy do tego materiały plastyczne, jakie mamy w domu, wydruki, zdjęcia ze starych magazynów. Taka nauka przypomina robienie mapy myśli czy notatki wizualnej i jest wielokrotnie skuteczniejsza, jeśli chodzi o zapamiętanie materiału niż tradycyjne metody. Pamiętajmy, że przygotowanie lapbooka nie może przypominać nudnej pracy domowej. To ma być zabawa, której warunki dyktuje dziecko. Jeśli więc lubi komiksy, niech zastosuje narrację komiksową, woli żarty, niech to będzie książka z przymrużeniem oka, chce pracować na komputerze, niech tak przygotowuje materiały.

### Co robić z nastolatkiem w domu?

Plusem nastolatków jest to, że nie musimy organizować im całego dnia. Wystarczyłoby, żebyśmy podsunęli im kilka ciekawych propozycji i sami dadzą sobie radę, ale... czemu nie

wykorzystać tego czasu na wzmocnienie relacji? Jak? Robiąc razem coś ciekawego. Warto umówić się na różne sposoby wykorzystania wolnego czasu.

Pokażmy dziecku coś, co nas interesuje. Może lubimy tworzyć bullet journal, lepić modele samolotów, malować figurki, grać w brydża, kleić makiety z patyczków? Zaprośmy nastolatka do naszego hobby. Po drugie odwiedźmy go w jego świecie. Tylko bez kręcenia nosem i oceniania. Zagrajmy z nim w gry, obejrzyjmy serial, poczytajmy mangę, zmiksujmy coś, pooglądajmy ulubione kanały youtuberów, pograjmy w kultowe karcianki.

Jak możemy przygotować zabawy tematyczne i wciągnąć w nie nawet kilkoro dzieci w różnym wieku? Wystarczy, że rano ogłosimy dzień sportowca, gier planszowych, teatralny, kuchnie świata, artystyczny, naukowy z doświadczeniami, kosmosu, dinozaurów, filmowy, ulubionych zwierzątek, małego ogrodnika, chiński, Muminków a nawet YouTube czy Minecrafta. Lista pomysłów jest nieskończona. Oczywiście, aby taki dzień wszystkich zaangażował musimy wziąć pod uwagę wiek dzieci i ich zainteresowania. Warto, żebyśmy do każdego dnia przygotowali sobie listę kilku pomysłów do zrealizowania. Na przykład dzień filmowy nie powinien ograniczać się do oglądania filmów. Możemy zrobić festiwal filmowy i obejrzeć 10 krótkich form animowanych, pobawić się w jurorów, ocenić animacje i omówić. Wcześniej przygotować plakaty i bilety, przekąski, napoje. Po festiwalu pobawić się w odgrywanie ulubionych scen albo alternatywnych zakończeń. Wieczorem posłuchać muzyki z filmów, nauczyć się wspólnie najfajniejszej piosenki albo pozgadywać z którego momentu filmu pochodzi. A może sami nakręcicie film lub animację poklatkową? Wystarczy do tego telefon i instrukcja z YouTube. Plusem dni tematycznych jest to, że nie musimy ich przygotowywać sami ani robić tego wcześniej. Wystarczy mieć temat i kilka pomysłów na kartce, żeby włączyć wszystkich domowników w realizację projektu z podziałem na zadania dobrane do wieku. Jedyne co odradzam, to robienie kilkunastu dni tematycznych jeden po drugim, bo może to być nieco wyczerpujące.

A pamiętajmy, że rodzicielskiej energii – w przeciwieństwie do miłości – mamy ograniczone zasoby, więc powinniśmy rozsądnie z nich korzystać. Bądźmy razem w tych trudnych dla wszystkich chwilach.

(inspiracje zaczerpnięte z Internetu). Pozdrawiam i życzę cierpliwości,

pedagog szkolny Barbara Hadyś