



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII KORONAWIRUSA?

1

BĄDŹ SPOKOJNY, OPANOWANY

Zadbaj o swój spokój, swoje emocje, Twój lęk i panika, szybko zostaną dostrzeżone przez dziecko.

2

BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI

Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzieć, unikając rozmowy, tylko potęgujesz jego niepokój.

3

ODPOWIADAJ NA PYTANIA

Szanuj wszystkie pytania dziecka, nawet te najbardziej dziwaczne, jeśli dziecko pyta, szanuj Twoje zdanie.

4

USPOKAJAJ, BĄDŹ DOSTĘPNY

Przygotuj kilka informacji, które pozwolą opanować lęk dziecka i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa. Porozmawiaj z nim o tym, jak radzić sobie z lękiem.

5

ZACHOWAJ RUTYNĘ DNIA

Spójna codzienna rutyna jest bardzo ważna dla dzieci, ponieważ stwarza poczucie stabilności i przewidywalności. Podkreślaj, że epidemia minie.

CONSILIA +
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

Dla młodszych dzieci polecamy:

⑩ bajka "Jeżyk Bartek zostaje w domu", której zadaniem jest oswojenie z lękiem związanym z czasową izolacją. Znajdziecie ją Państwo pod linkiem:

<https://dzieciapsychologia.pl/jezyk-bartek/?fbclid=IwAR1fX5Ss6LxHWpDVjSpfpBFqkkmPZtE6-yF5VdkWH081cIJtYgdkhoWpKZk>

⑩ opowiadanie o koronawirusie i sposobach zapobiegania zarażeniem w bajkowej konwencji:

<https://www.dzieckiembadz.pl/2020/03/o-wirusie-ktory-nosi-korone-opowiadanie.html?fbclid=IwAR1HSzmcs2xjIS9AwXe2GJDECvusHxnA4x8Wg41GfdcRwjiosGZ2hpLUqKyA>

Dla starszych uczniów, niech ten czas będzie sprawdzianem w samodzielnym planowaniu dnia oraz moment na osobisty rozwój (pasje, zainteresowania, wsłuchanie się w siebie).

Warto, by nastolatek wziął sobie do serca kilka wskazówek, co pozwoli mu ograniczyć nadmierny stres. Oto i one:

- działaj w oparciu o rzetelne źródła informacji pochodzące od specjalistów i stosuj się do ich zaleceń;
- dbaj o zdrowe odżywianie i nawadnianie - ważna jest dobra kondycja organizmu;
- dbaj o kondycje fizyczną ruszaj się, ćwicz online, tańcz
- rozmawiaj z bliskimi, dziel się z nimi tym, co czujesz, jeśli nawet będzie to lęk, obawa, smutek, kiedy go nazwiesz, opowiesz o nim, będzie on nieco mniejszy;
- dziel się pozytywnymi wiadomościami:
- pomyśl, co Ty możesz zrobić dla innych? -zadzwoń do babci, pobaw się z młodszym rodzeństwem itp.;
- zachowaj poczucie humoru – to najlepszy odstresowacz
- wykorzystaj czas, jaki spędzasz w domu do zajęcia się tym, na co nie miałeś ostatnio czasu,
- z każdej sytuacji, nawet najgorszej, możemy wyciągnąć wnioski, czegoś nowego dowiedzieć się o innych, a przede wszystkim o sobie, bo mierzenie się z trudnymi sytuacjami nas rozwija.



NASTOLATKU!

PORADY JAK EFEKTYWNIJE FUNKCJONOWAĆ W OKRESIE PANDEMII

1

DOKŁADNIE ZAPLANUJ NAJBLIŻSZE DWA TYGODNIE

Uwzględnij naukę, aktywność fizyczną, rozrywkę, spędzanie czasu z rodziną, wspólne posiłki. Staraj się nie zmieniać drastycznie dotychczasowego rytmu dobowego.

2

OGRANICZ KORZYSTANIE Z PORTALI INFORMACYJNYCH

Ciągłe odświeżanie stron internetowych może powodować wzrost napięcia. Narzuć sobie ograniczenie do maksimum godziny dziennie na czytanie nowych informacji ze świata.

3

NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zadbaj o siebie w tym okresie, planując spacer, bieganie, czy wyjście z psem. Ściągnij na telefon aplikacje np. do ćwiczeń w domu, praktyki jogi itp.

4

ZAPLANUJ WSPÓLNY CZAS Z NAJBLIŻSZYMI

Wykorzystaj ten czas na spędzenie czasu z najbliższymi w nieco innej formie. Wyciągnijcie planszówki, stwórzcie listę filmów do obejrzenia w najbliższym czasie.

5

PAMIĘTAJ O PRZESTRZEGANIU ZASAD HIGIENY

Przeczytaj w rzetelnych źródłach informacji rekomendowanych przez WHO czemu służą obostrzenia i pamiętaj, że jest to terminowe rozwiązanie, które nie będzie trwać wiecznie.

6

ZAAKCEPTUJ STRES OBECNY W TYM CZASIE

Odczuwanie napięcia w obecnej sytuacji nie jest czymś nadzwyczajnym. Pomaga nam dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować.

7

SKORZYSTAJ Z POMOCY

Jeżeli lęk o przyszłość zaczyna być przytłaczający, skorzystaj z pomocy specjalistów. Wielu psychologów prowadzi w tym czasie konsultacje online.

CONSILIA +
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

Dla wszystkich!!! Małych, starszych i dorosłych!!! Ograniczcie przeglądanie portali informacyjnych, nie śledźcie na bieżąco newsów, rodzice nie dyskutujcie przy dzieciach o najświeższych katastrofalnych faktach bądź posłyszanych od kogoś niesprawdzonych informacjach. Takie zachowania powodują niepotrzebny stres i obciążają nas dorosłych, ale szczególnie dzieci. Nie znaczy to jednak, że mamy nic nie wiedzieć. Wypracujmy sobie nawyk sprawdzania informacji 1-2 razy dziennie o stałej porze, a dzieciom przekazujemy tylko to, co najistotniejsze, bez zbędnej sensacji.

[JAK UCZYĆ SIĘ W DOMU???](#)

Zorganizowanie miejsca, czasu i metody na naukę w domu, gdy nie chodzi się do szkoły, to nie lada wyzwanie.

By było łatwiej, warto skorzystać z kilku rad umieszczonych na poniższych plakatach.

JAK SIĘ
UCZYĆ
W
DOMU?

PLAN
DNIA
I
STAŁE
MIEJSCE
NAUKI!

ZAPLANUJ CO BĘDZIESZ ROBIŁ W CIĄGU
DNIA.

WPROWADŹ STAŁE GODZINY
OBOWIĄZKÓW SZKOLNYCH.

PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE
DO NAUKI.

ZANIM PRZYSTĄPISZ DO PRACY POBIERZ
I PRZEJRZYJ ZADANIA PRZESŁANE PRZEZ
NAUCZYCIELA.

USTAL KOLEJNOŚĆ WYKONYWANYCH
ZADAŃ.

PRZYGOTUJ POTRZEBNE KSIĄŻKI
I ZESZYTY.

RÓB KRÓTKIE PRZERWY - W CZASIE NAUKI
DOMOWEJ POTRZEBNY JEST ODPOCZYNEK.



SYSTEMATYCZNA
PRACA DROGĄ
DO
SUKCESU!

PAMIĘTAJ! W CZASIE NAUKI
NIE JESTEŚ SAM, ZAWSZE
MOŻESZ SKONTAKTOWAĆ SIĘ
ZE SWOIM NAUCZYCIELEM,
WYCHOWAWCĄ CZY
PEDAGOGIEM SZKOLNYM.





#uczęsięwdomu CHECKLISTA

- WSTAJĘ CODZIENNIE O PODOBNEJ PORZE
- JEM POŻYWNE ŚNIADANIE
- MAM PORZĄDEK W MIEJSCU PRACY
- POZBYWAM SIĘ "ROZPRASZACZY" - WYŁĄCZAM TELEWIZOR, ODKŁADAM TELEFON
- SPRAWDZAM WIADOMOŚCI OD NAUCZYCIELI
- PLANUJĘ PRACĘ W CIĄGU DNIA
- ROBIĘ PRZERWY CO GODZINĘ
- MYŚLĘ POZYTYWNIE!

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO SYSTEMATYCZNEJ NAUKI POZA SZKOŁĄ?



KROK 1: PORANNA RUTYNA

Sposób w jaki rozpoczynamy poranek determinuje resztę dnia. Kiedy nie musimy opuszczać mieszkania łatwo ulec pokusie spędzenia całego dnia w piżamie leżąc w łóżku lub na kanapie. Z dużym prawdopodobieństwem skończymy taki dzień myślą "nic nie zrobiłem".
Bardzo ważne jest utrzymanie stałego rytmu dnia. Wstawanie o ustalonej porze, zjedzenie wartościowego śniadania, orzeźwiający pryszni, korzystnie wpływają na naszą gotowość do działania.
Osoby znane z wysokiej produktywności zwykle mają swój szczególny sposób na rozpoczęcie dnia. Ich poranna rutyna często obejmuje takie działania jak: ćwiczenia fizyczne, czytanie, a także wyznaczanie celów czy prowadzenie dziennika.

KROK 2: MIEJSCE DO NAUKI

Wyznaczenie i zorganizowanie odpowiedniego miejsca do nauki to kolejny krok do sukcesu. Prawdopodobnie każdy z nas ma swoje ulubione miejsce w domu. Sprawmy by stało się ono odpowiednim miejscem do pracy.
Nauczanie na odległość daje niepowtarzalną możliwość zdobywania wiedzy w najbardziej komfortowej i inspirującej dla nas przestrzeni.
Trudno skoncentrować się kiedy otoczenie jest chaotyczne. Warto więc zadbać o to, by stanowisko do nauki było czyste i dobrze zorganizowane.
Pod ręką powinny znajdować się potrzebne materiały, a także woda do picia.
Nie bez znaczenia jest odpowiednie oświetlenie i wygodne miejsce do siedzenia.
Nauka z wykorzystaniem narzędzi audiowizualnych wymaga również dostępu do odpowiednich urządzeń jak komputer, laptop, tablet lub smartfon oraz stałego łącza internetowego.
Warto wcześniej uprzedzić pozostałych domowników, że w określonych porach potrzebujemy ciszy i spokoju niezbędnego by skupić się na pracy.



KROK 3: WSPARCIE

Jednym z powodów niskiej motywacji do nauki może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto poszukać partnera lub grupy osób z którymi będziemy mogli pozostawać w stałym kontakcie (np. przez Messenger/telefon/Skype) i wspólnie sprawdzać postępy w nauce. Rozmowy o tym co było ważne, ciekawe, wzajemne zadawanie pytań może zwiększyć chęć dalszego pogłębiania wiedzy.
Brak spotkań na szkolnych korytarzach warto zastąpić kontaktem telefonicznym lub on-line.
Do dyspozycji pozostają również nauczyciele, wychowawcy, pedagog i szkolny psycholog.

KROK 4: NAGRODA

Znacznie łatwiej zmotywować się do działania kiedy na horyzoncie widać czekającą nagrodę. Szczególnie kiedy realizujemy długotrwałe cele jak np. przygotowanie do egzaminów dojrzałości czy ukończenie klasy. To duże wyzwanie, które wymaga zainwestowania wiele czasu i energii.
Pomocne jest dzielenie materiału na mniejsze partie i wspieranie się systemem nagród. Kiedy zrealizujemy główny cel możemy pozwolić sobie na coś ekstra.
Nagrodą może być cokolwiek sprawiającego nam przyjemność - kolejny odcinek serialu, nowa książka czy płyta, zabawa ze zwierzakiem czy spacer po lesie.

