Jak wesprzeć dziecko w powrocie do przedszkola i szkoły po czasie izolacji / kwarantanny?

CENTRUM POMOCY DZIECIOM

Stowarzyszenia KLANZA w Białymstoku

Na pewno masz wiele pytań i dylematów w zakresie decyzji o powrocie swojego dziecka po okresie izolacji społecznej do placówek opiekuńczych.

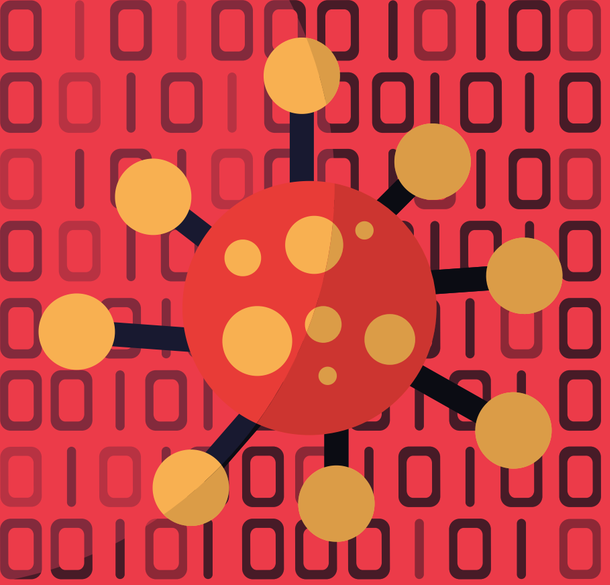
Spróbujemy pomóc Ci, przedstawiając kilka wskazówek, które mogą być przydatne w przygotowaniu dziecka do powrotu do szkoły czy przedszkola.

1. Postaraj się o bycie spokojnym.

To ważne, żeby w rozmowie z dzieckiem na temat powrotu do przedszkola/ szkoły wykazywać spokój.

Jeśli zapewniasz dziecko, że będzie bezpieczne w przedszkolu/szkole - wierz w to co mówisz.

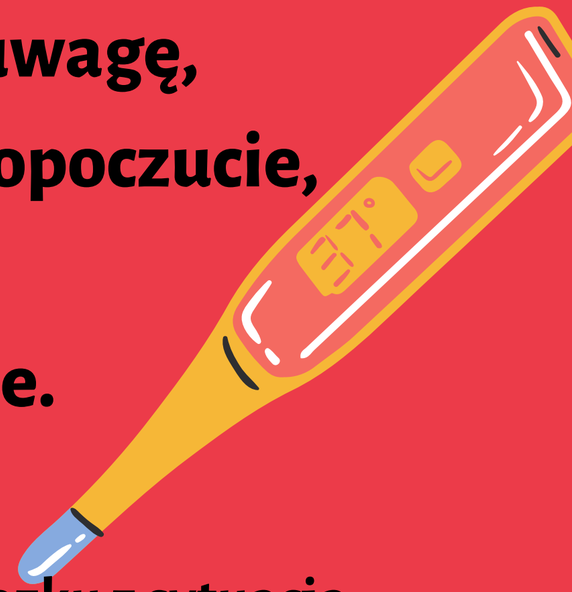
Nie rozważaj przy dziecku co złego mogłoby się wydarzyć. Raczej dopytuj je czy czegoś się obawia.



2. Rozmawiaj z dzieckiem o koronawirusie.

Opowiedz dziecku o tym jakie są objawy koronawirusa. Zwróć uwagę, że zazwyczaj są to łagodne symptomy, takie jak kaszel, złe samopoczucie, podobne do grypy lub przeziębienia.

Potwierdź, że choroba ta przebiega u dzieci i młodzieży łagodnie.



<u>ZADANIE RODZICA:</u> Zachęć dziecko, żeby opowiedziało jak się czuje w związku z sytuacją, czy się boi, czy jest smutne. Okaż zrozumienie dla emocji dziecka oraz potwierdź jego prawo do różnych uczuć.

3. Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu/ szkole w czasie jego nieobecności.

To ważne, żeby dziecko pamiętało, że nadal jest przedszkolakiem czy uczniem. Podejmuj z dzieckiem tematy związane z przedszkolem czy szkołą, by miało świadomość, że to miejsce nadal jest i że na nie czeka.
Zapewnij, że gdy to tylko będzie możliwe wróci do placówki, do swoich kolegów i nauczycieli.

<u>Zadanie dla rodzica:</u>
Rozmawiaj i pytaj dziecko co najbardziej chciałoby robić w przedszkolu/ szkole,za którym nauczycielem tęskni, lub za jakimi zabawami tęskni.

4. Opowiedz o zmianach jakie mogą czekać dziecko w placówce.

Na pewno po powrocie dziecko czeka wiele zmian. Opowiadaj jakie to mogą być zmiany. Wspomnij, że wszystkie zmiany są wprowadzane po to, aby było bezpieczne.

Młodsze dzieci mogą mniej pamiętać to, że w przedszkolu były wcześniej dywany, czy pluszowe zabawki. A bardziej pamiętać jak się w nim czuły, lub z kim się bawiły, których opiekunów lubiły. Swoją rozmowę oprzyj na pytaniu o emocje dziecka.

ZADANIE RODZICA:

ZAPYTAJ DZIECKO JAK WYBRAŻA SOBIE POWRÓT DO PRZEDSZKOLA CZY KLASY?
CO JEST DLA NIEGO WAŻNE, KOGO CHCIAŁOBY SPOTKAĆ W PRZEDSZKOLU.

5. Ustalcie stały rytm poranka przed powrotem.

Im młodsze dziecko tym ważniejsza może być rutyna dnia, np. stała godzina wstawania czy wychodzenia do przedszkola/szkoły. Jeśli do tej pory w domu, w izolacji, dziecko mogło spać dłużej, jeść śniadanie później, itp., zadbaj o to, żeby przyzwyczaić je do tej zmiany.

ZADANIE RODZICA

Zadbaj o to, żeby dziecko miało rano więcej czasu, żeby się z Tobą pożegnać.

6. Rodzic nie będzie mógł wchodzić do przedszkola/szkoły, dlatego spróbuj ustalić z dzieckiem nowy rytuał pożegnania, który będzie mógł się odbyć w domu czy przed wejściem do budynku.

Zadanie dla rodzica:

Pomyśl co mogłoby spodobać się dziecku jako wspólne pożegnanie.

Może krótki wierszyk na "do widzenia" czy dłuższe przytulanie rano.

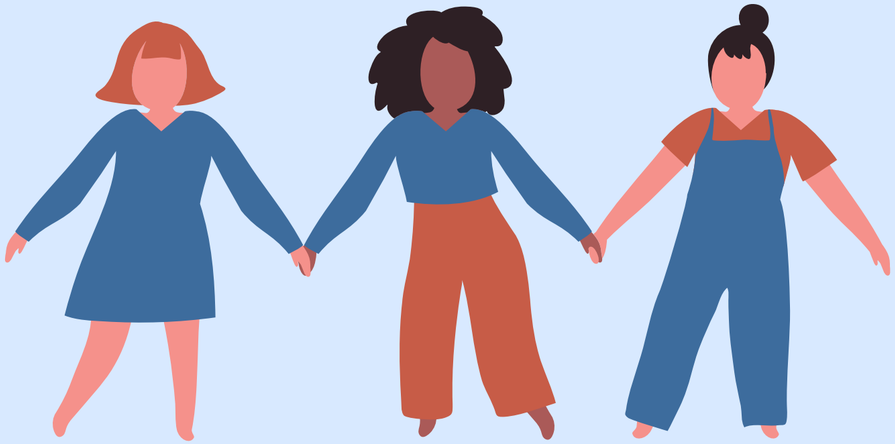
7. Młodsze dzieci podczas powrotu do przedszkola po dłuższej izolacji mogą reagować podobnie jak podczas pierwszej adaptacji do placówki.

To całkiem normalne, że dziecko może nie chcieć rozstawać się z Tobą. Byliście długo razem w domu i teraz może być mu trudno w tej zmianie.

<u>Zadanie dla rodzica:</u>

Akceptuj uczucia związane z rozstaniem u dziecka. Po pobycie w przedszkolu zaproponuj, żeby dziecko narysowało swój dzień w przedszkolu. Staraj się odbierać dziecko wcześniej w pierwszym etapie powrotu do placówki.

8. Starsze dzieci mogą także przeżywać trudne emocje związane ze zmianą rutyny i porannej aktywności.



Postaraj się zachować spokój, gdy Twoje dziecko ociąga się ze wstawaniem z łóżka, czy wręcz odmawia wyjścia do szkoły. Może potrzebować więcej czasu, by znów przyzwyczaić się do zmiany.

9. Noszenie maseczki.

Dziecko powyżej 4 r.ż. ma obowiązek noszenia maseczki w drodze do i z przedszkola.
Jest to trudny obowiązek, ponieważ maseczka może budzić w dziecku niepokój.
Ważne jest by wyjaśnić dziecku,
że noszenie maseczki jest sposobem na to, żeby pomóc sobie i innym pozostać zdrowym.
Pamiętaj o tym, że najmłodsze dzieci i osoby mające problemy z oddychaniem nie muszą nosić maseczek.

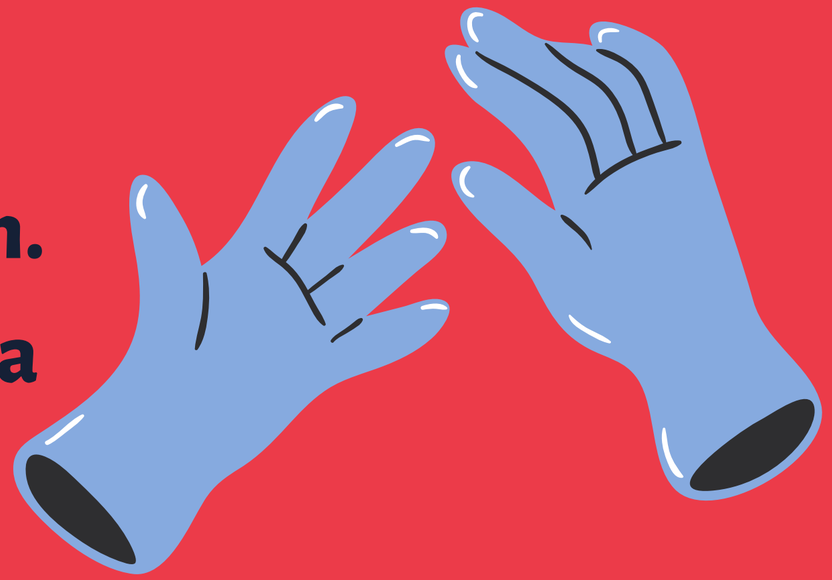
Zadanie dla rodzica:

Zdejmuj i zakładaj swoją maseczkę przy dziecku. Tak, żeby widziało, że Ty też ją nosisz.
Pobaw się w domu z dzieckiem w zakładanie maseczki i zgadywanie swoich min/emocji poprzez patrzenie na oczy.
Możesz uszyć maseczkę dla ulubionego misia dziecka, niech dziecko założy ją misiowi.
Może dziecko ma ulubionego bohatera, który mógłby znaleźć się na jego maseczce, albo chciałoby ozdobić swoją maseczkę.

10. Przyzwyczajaj dziecko w domu do zwiększonej higieny osobistej.

Staraj się zadbać w domu o przyzwyczajenie dziecka do częstszego mycia rąk wodą z mydłem. Wytłumacz dlaczego powinno unikać dotykania oczu, nosa i ust.

Pokazuj dziecku jak powinno zasłaniać twarz podczas kichania czy kasłania.



Pamiętaj, że nawet w trudnych sytuacjach Twoje dziecko może czuć się bezpiecznie, jeśli Ty zachowasz spokój, okażesz wsparcie i zrozumienie.

Gdy jednak Twoje dziecko przeżywa tę sytuację w niepokoju, z płaczem czy lękiem - zaakceptuj to! Nie wyśmiewaj, nie zawstydzaj, nie podważaj tego co czuje. Potwierdź, że inne dzieci też mogą się bać. Zapewnij, że takie emocje są w porządku i że jesteś obok.

CENTRUM POMOCY DZIECIOM

Stowarzyszenia KLANZA w Białymstoku

oprac. psycholog Julita Maleszewska

Rodzicu, jeśli potrzebujesz dodatkowej konsultacji napisz:

rodziceCPD@gmail.com