

## **Porady z zakresu psychologii, czyli jak radzić sobie z izolacją, smutkiem, strachem.**

### **Jak rozmawiać z dzieckiem, jak mu pomóc poradzić sobie z trudnymi emocjami.**

Drogi rodzicu:

#### **Bądź dobry dla siebie.**

Może brzmi górnolotnie, ale chodzi o takie proste, drobne dobroci. Co znaczy dobry dla siebie? Obniż poprzeczkę! Tak, wiem, jesteście ambitni i pracowici, ale teraz jest wyjątkowy czas. Nie musisz NIC nikomu udowadniać. Nie sposób być w jednym czasie pracownikiem roku, mamą, tatą, nauczycielem, sprzątaczką i praczką. Skupiłaś się dziś na emocjach swoich jak i swojego dziecka. Znajdź, choć chwilę w ciągu dnia tylko dla siebie – wypij ulubioną kawę w spokoju, posłuchaj przyjemnej muzyki.

#### **Zauważaj emocje i doceniaj wysiłki swojego dziecka.**

Ono też nie ma łatwego czasu. Rozdzielone z przyjaciółmi, wybite z rytmu i wyrwane ze szkolnej rzeczywistości. Rozmawiajcie o tym, co się dzieje. Mów, że widzisz jak wiele wysiłku kosztuje je skupienie się na lekcjach online. Proponuj aktywne spędzanie czasu – spacer, taniec przy ulubionej muzyce, bitwa na poduszki, śnieżki – są to sposoby na rozładowanie buzującego w nas napięcia.

#### **Twórcie.**

Rysujcie, malujcie, klejcie. Znasz swoje dziecko i wiesz, która aktywność jest dla niego najciekawsza. Czasem pomagają gotowe kolorowanki, czasami dostęp do atrakcyjnych materiałów – na co dzień niedostępnych ;) (pasa do zębów, kasze, mąki).

Korzystajcie z wielu dostępnych źródeł materiałów do **nauki przez zabawę**. Internet jest prawdziwą kopalnią pomysłów i można znaleźć w nim wiele ciekawostek, które dzieci uwielbiają.

#### **A tu kilka ciekawych propozycji z Internetu jak rozmawiać z dzieckiem, wspierać je:**

<https://dziecisawazne.pl/zachowanie-nastolatkow-a-zmiany-mozgu/>

<https://dziecisawazne.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-ktore-sie-boi/>

[https://www.youtube.com/watch?v=nA48K0s8Uu8&feature=share&fbclid=IwAR3\\_ueubsatX3fEGWMCCkkAofOuZyuMI6hGrAxo1de80fWNI1Cqw5A3Mbsc](https://www.youtube.com/watch?v=nA48K0s8Uu8&feature=share&fbclid=IwAR3_ueubsatX3fEGWMCCkkAofOuZyuMI6hGrAxo1de80fWNI1Cqw5A3Mbsc) ( film/webinar o wspieraniu nastolatków w czasach izolacji)

<https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafie-sie-zatrzymac-ale-jak-to-zrobic/>

<https://www.facebook.com/135889759813803/photos/a.1950402485029179/2768337899902296/?type=3&theater> (ulotka Ministerstwa Zdrowia o wspieraniu dziecka w czasie izolacji)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_CWd8Cv9DtA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0SbhpmDEmJETyVC5DNI3a34ACQJaWavbayhJ2Q9uglP9YPEqgmytYlQi4](https://www.youtube.com/watch?v=_CWd8Cv9DtA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0SbhpmDEmJETyVC5DNI3a34ACQJaWavbayhJ2Q9uglP9YPEqgmytYlQi4) (film o tym, jak w czasie pandemii przetrwać w domu z dziećmi i pracą)

<https://dziecisawazne.pl/silowanki-przepychanki-zapasy-dlaczego-te-zabawy-z-rodzicem-sa-takie-wazne/>

<https://kukbuk.pl/artykuly/praca-w-domu-z-dzieci/> (rodzic w domu z dzieckiem- czy da się pracować i nie zwariować?)

<https://kinodzieci.pl/okiem-psychologa/> (filmy, które mogą być podstawą do rozmów o emocjach, tych trudnych również)

### **Trochę propozycji rozrywki i kultury, po którą można sięgnąć z własnego fotela:)**

<https://kinodzieci.pl/lista-filmow/>

<https://kinodzieci.pl/filmy-on-line/>

<https://www.dzieckowpodrozy.pl/10-najciekawszych-muzeow-ktore-oferuja-wirtualne-spacery/>

<https://moi-mili.pl/warsztaty-muzea-i-galerie-dostepne-on-line/>

<https://www.facebook.com/GimnastykaUmyslu/>

<https://www.facebook.com/zaczytani.org/>

**Kącik dla dorosłego. Tu znajdują Państwo porady dotyczące przemocy domowej. Izolacja straszna jest nie tylko dla dzieci, ale również dla dorosłych zamkniętych w domach ze sprawcami przemocy.**

<https://www.rpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii>

<https://zdrowie.tvn.pl/a/na-kwarantannie-z-oprawca-jak-znalezc-pomoc-bez-telefonu-zaufania>