

Przed nami ocean czasu w domu z dziećmi. Mnóstwo minut i mnóstwo wyzwań, które mogą też być okazją, by pobyć blisko siebie. Nikt nie jest ekspertem w obecnej sytuacji i wszyscy doświadczamy jej po raz pierwszy. Oto kilka myśli, jak najlepiej wykorzystać ten wspólny czas.

1. Uspokajajmy i bądźmy uważni na emocje.

Pierwsze dni kwarantanny (czy po prostu dobrowolnego pozostawania w domu w związku z zagrożeniem epidemią) to adrenalina, po której może przyjść tąpnięcie nastrojów. Podpowiedzi, jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie znajdziecie w tekście dr Agnieszki Wojnarowskiej.

<https://kosmosdladoroslych.pl/ale-temat/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie/>

2. Opowiedzmy dzieciom o układzie odpornościowym człowieka.

To fenomen ludzkiego ciała. Obejrzyjmy wspólnie pierwsze odcinki *Było sobie życie*, w których armia białych krwinek walczy z wirusami. Podkreślamy, że nie jesteśmy bezbronni, a nasz organizm ma wspaniałe narzędzia, aby zwalczać chorobę. Ta walka może stać się tematem zabaw, rysunków, żartów. Starajmy się oswajać lęk.

3. Mówmy o tym, co pomaga naszemu układowi odpornościowemu.

Przypominajmy, że częste mycie rąk zabija wirusy, które się na nich znajdują. Długi sen nas wzmacnia. Bawmy się w „nie dotykamy niczego na dworze”. Ustalmy wspólnie, że wszyscy będziemy sojusznikami naszych układów odpornościowych.

4. Wytłumaczmy dzieciom w bardzo prosty sposób, dlaczego to ważne, aby nie spotykać się w przedszkolach, szkołach, środkach transportu miejskiego, na zajęciach i przyjęciach.

Dzieci zakażone koronawirusem przechodzą chorobę bardzo łagodnie, nawet bezobjawowo. Przenoszą jednak zarazki na dorosłych, dla których zakażenie jest już groźne – zwłaszcza dla babć i dziadków. Dlatego staramy się nie dopuścić do rozprzestrzenienia wirusa.

5. Zadbajmy o ramy dnia dziecka.

Szkoła i przedszkole dają strukturę, której dzieci potrzebują i w której czują się bezpiecznie. Pomóżmy dzieciom i sobie utrzymać zręby tej struktury. Przydatne może okazać się wspólne stworzenie planu dnia: ustalenie orientacyjnej pory pobudki, porannej higieny, ubrania się, posiłków. Powieśmy plan w widocznym miejscu, starajmy się do niego odwoływać.

6. Jeśli sami pracujemy zdalnie z domu, postarajmy się, aby nasza praca miała ramy rozpoznawalne dla dziecka.

Porozmawiajmy z nim o tych ramach, aby wiedziało, czego się spodziewać. Dziecku może być trudno zrozumieć, do jakiego momentu rozmawiamy przez telefon służbowo, a kiedy

towarzysko, kiedy siedzimy przy komputerze, bo wymaga od nas tego nasza praca, a od kiedy zaczynamy po prostu surfować, „znikać w sieci”. Bycie w domu z rodzicem, który jednocześnie jest obecny (fizycznie) i nieobecny (bo nie ma czasu), może być dla dziecka frustrujące. Dlatego zadbajmy o zakomunikowanie, kiedy praca się zaczyna i o której się skończy. Po wykonaniu obowiązków wyłączmy komputer, odłóżmy telefon. Pilnujmy się, aby nie być on-line dłużej, niż to niezbędne.

7. Wykorzystajmy czas poza pracą jako szansę pobycia z dziećmi i zrobienia czegoś, co może sprawiać wszystkim frajdę.

Przeczytajmy razem na głos ulubione książki z własnego dzieciństwa. Pograjmy w planszówki – polecamy gry na współpracę (bardzo na czasie zrobiła się Pandemia, w której jako drużyna walczymy z wirusem). A może lubimy wspólne prace ręczne, rodzinne gotowanie, budowanie z klocków, malowanie? Popatrzmy na kwarantannę jako na pretekst do zrobienia tego, na co zwykle nie ma czasu.

Pomysły na to, co można robić razem znajdziecie m.in. w artykułach: Co oglądamy całą rodziną? , Czas na wspólne gotowanie, Rodzinne gry, które rozwijają myślenie matematyczne, Kodowanie. Pierwsza lekcja magii, Trzy książki o emocjach, Co czytam z synami? Książki, które w nas długo pulsują, Gry, które uczą współpracy.

8. Łączmy się telefonicznie albo przez Internet z przyjaciółmi lub członkami rodziny, z którymi nie możemy się spotykać, zwłaszcza z babciami i dziadkami.

Możemy umówić się na stałą porę i np. codziennie po kolacji spotykać na rodzinnej „telekonferencji”. Rozmowa na Messengerze wszystkich cioć, wujków, rodzeństwa ciociętnego i dziadków i zdawanie raportu, jak minął dzień w czasach zarazy – czemu nie? Taka praktyka może sprawić, że kontakty staną się nawet żywsze niż przed kwarantanną. Wszyscy, nie tylko dzieci, będziemy się czuć mniej samotni, mimo odosobnienia.