

**Być rodzicem
w czasie epidemii...**

Czas, który aktualnie przeżywamy jest
wyzwaniem dla nas wszystkich.

Słyszemy i widzimy bardzo wiele doniesień
i informacji na temat epidemii
oraz związanych z nią trudnych doświadczeń.
Sami również możemy odczuwać lęk,
zdenerwowanie, smutek...

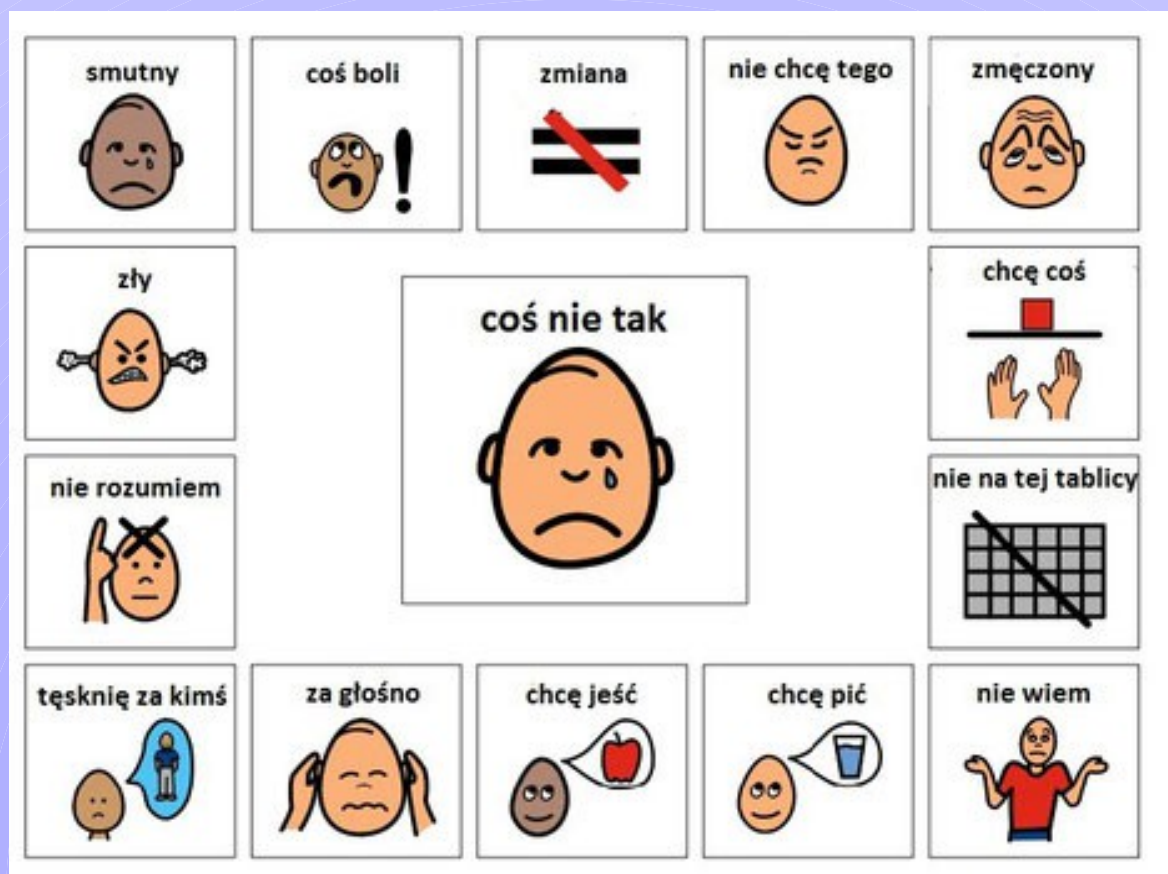
**Wciąż zmagamy się z sytuacją epidemii.
Zmienił się rytm naszego dnia i codzienna
rutyna w życiu naszych dzieci,
które nie chodzą do szkoły,
zajęcia terapeutyczne, rehabilitacyjne**

Dzieci są różne i mogą różnie reagować
w obliczu aktualnej sytuacji.

Dla dzieci z autyzmem ten czas
przedłużających się zmian może być
szczególnie trudny -
zmiany w schemacie dnia, sposobie nauki,
kontaktach z innymi.

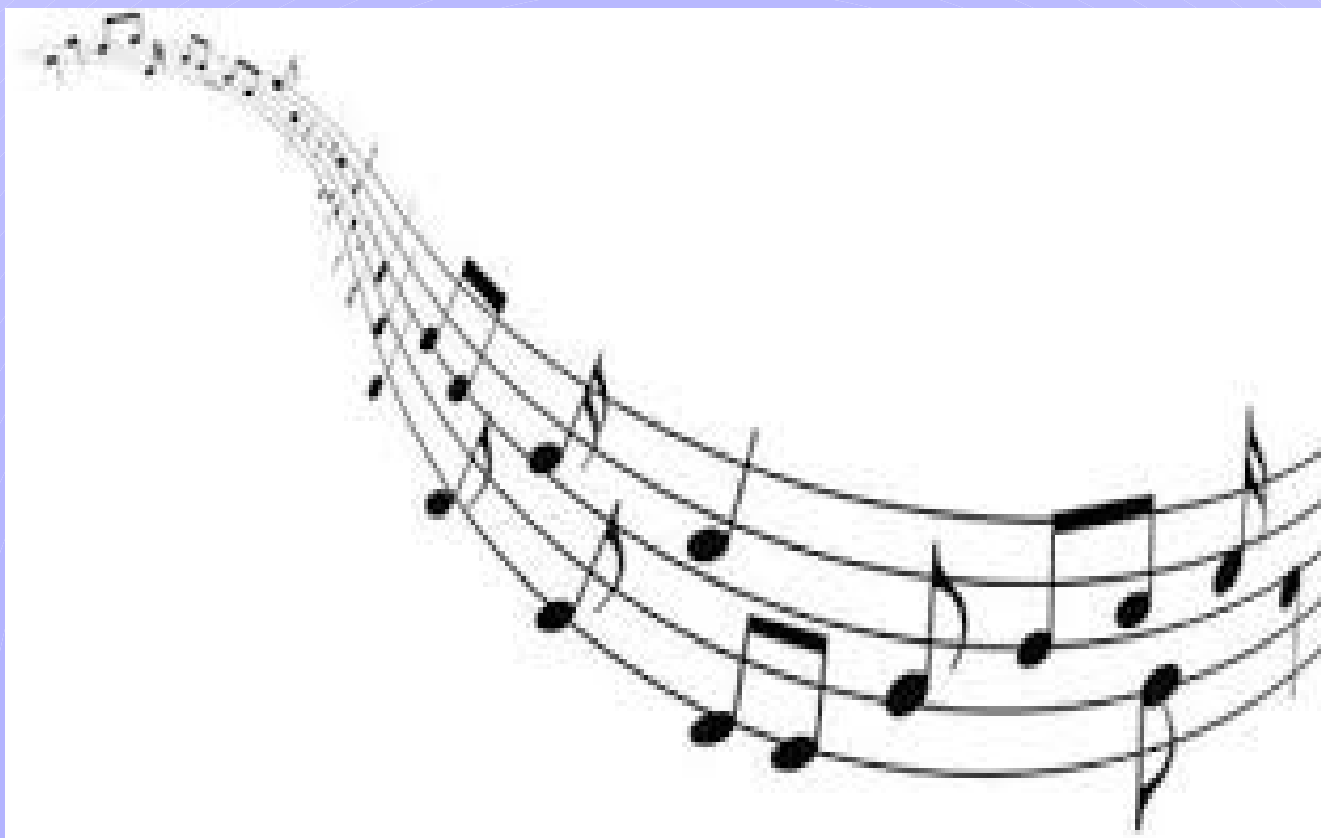
**Co zrobić, jeśli dziecko nie radzi sobie
z przedłużającymi się ograniczeniami,
a my obserwujemy nasilanie
negatywnych emocji i trudności w jego
zachowaniu?**

Rozmawiaj z dzieckiem na temat jego emocji i potrzeb. Możesz to robić z wykorzystaniem obrazków lub symboli.



Pomocne w wyciszeniu emocji i uspokojeniu
mogą być różne techniki relaksacji np.
przy dźwiękach muzyki,
w przyciemnionym pokoju,
przy ograniczonej ilości bodźców.

**Może też pomóc aktywność ruchowa
np. ćwiczenia gimnastyczne, zabawy ruchowe
lub taniec przy ulubionej muzyce**



**Skuteczny w zmniejszeniu niepokoju
i opanowaniu stresu może okazać się
plan dnia,
do którego można się odnieść**

Dobrym pomysłem jest stworzenie wizualnego planu aktywności na dany dzień -przedstawienie poszczególnych czynności z wykorzystaniem obrazków lub symboli.



Uporządkuj przestrzeń wokół dziecka

- Czytelnie oznacz miejsce do nauki w domu
- Usuń z miejsca przeznaczonego do nauki zbędne bodźce (wzrokowe, słuchowe)
- Zastłoń to, co może utrudniać koncentrację uwagi np. półkę z książkami, zabawkami
- Na ile to możliwe - wycisz pomieszczenie

Umieść w widocznym dla dziecka miejscu
plan aktywności na dany dzień.
Zadbaj, by był tam również plan przerw,
z informacją, co dziecko może
w tym czasie robić
(może wybrać spośród dwóch lub trzech
czynności)

**Ustal, ile czasu będzie w danym dniu
przeznaczone na naukę.**

**Możesz skorzystać w tym celu np.
z minutnika, timera.**



Ustal miejsce wyciszenia w domu

- Może to być inny pokój lub kącik z poduszką
- Ustal zasady i czas pobytu w miejscu wyciszenia
- Pamiętaj – to czas na chwile wyciszenia, a następnie powrót do pracy – nie przerwa na np. grę na telefonie

**Te wszystkie działania mają na celu
ułatwienie dziecku koncentrację uwagi
i oswajanie z sytuacją szkoły w domu**

**Zwiększają też stopień kontroli dziecka
nad tym, co i kiedy będzie się działo,
a to zmniejsza niepokój
i prawdopodobieństwo wystąpienia
trudnych zachowań**

Zwróć uwagę na dostęp do informacji na temat aktualnej sytuacji epidemiologicznej. Pamiętaj, że Twoje dziecko również widzi i słyszy różne informacje

**Podawane wiadomości mogą budzić u dziecka
niepokój i prowadzić do niepotrzebnej
eskalacji emocji**



W aktualnej sytuacji dzieci potrzebują dużo wsparcia. To wyzwanie dla każdego rodzica.

- Porozmawiaj z bliską osobą. Komunikuj potrzebę pomocy
- Jeśli to możliwe - podziel się z domownikami opieką nad dzieckiem
- Zadbaj o to, by znaleźć czas dla siebie
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji

Pamiętaj!
Jeśli Ty zadbasz o siebie,
to lepiej będziesz wspierać swoje
dziecko.

**Jeśli potrzebujesz wsparcia lub rozmowy
-służymy naszą pomocą.
Chcemy być z Wami w tym trudnym czasie.**



Zespół psychologów i pedagogów Szkoły Podstawowej nr 23

Anita Bartczak

Joanna Olesińska

Ilona Markowicz

Patrycja Mazur

Paweł Świdorski