



Szkoła Podstawowa
im. Arkadego Fiedlera w Chomęcicach

PAKIET INFORMACYJNY DLA RODZICA

PRZYGOTOWANIE DZIECKA NA POWRÓT DO SZKOŁY

DROGI RODZICU!

W życiu dziecka jesteś najbardziej znaczącą i najważniejszą osobą.

Nikt nie jest w stanie udzielić wsparcia emocjonalnego, dodać otuchy i odwagi Twojemu dziecku tak jak Ty.

Jako opiekunowie nie zawsze wiemy o czym rozmawiać z dzieckiem, a o czym nie, i jak podejmować rozmowę.

Proponujemy zapoznanie się z naszym pakietem informacyjnym, który mamy nadzieję wesprze Cię we wzmacnianiu Twojego dziecka.

Przygotowanie dziecka na powrót do szkoły jest bardzo ważnym zadaniem, aby mogło się ono czuć bezpiecznie i pewnie!





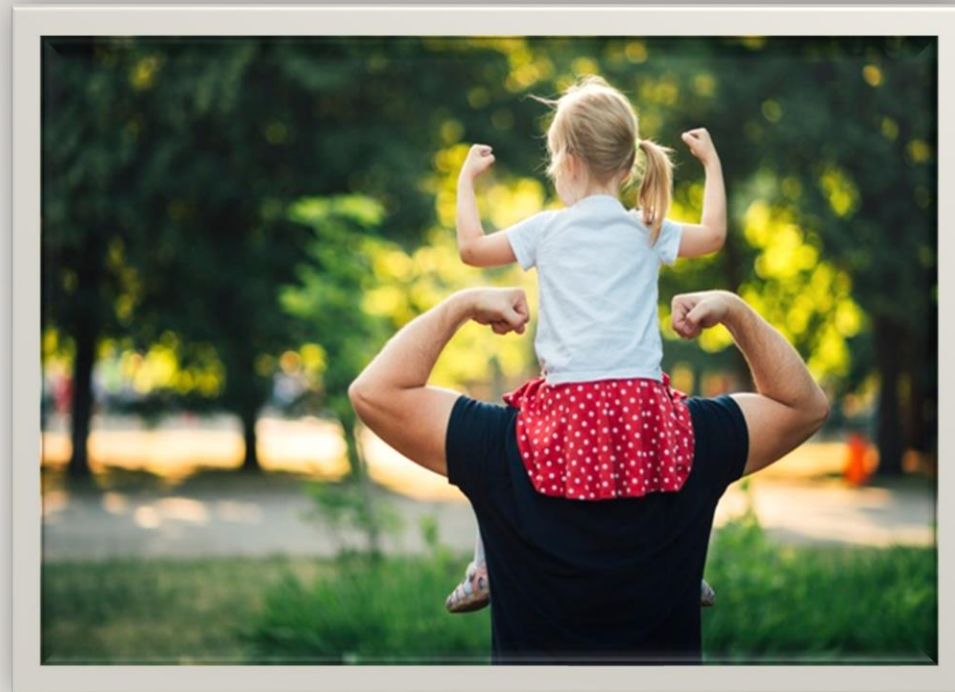
WSPIERANIE DZIECKA W CZASIE EPIDEMII



- Rozmawiaj z dzieckiem o obecnej sytuacji.
- Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów.
- Pamiętaj, że niezrozumiałe treści mogą wywoływać lęk.
- Bądź przygotowany na wielokrotne powtarzanie informacji i wyjaśnianie.
- Wielokrotne pytania o tą samą rzecz są formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.



- Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą.
- Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne, że jest dla Ciebie ważne co ono przeżywa, nawet jeżeli w pierwszej chwili może wydawać się to irracjonalne.
- Uświadom dziecku, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś złego, zawsze można zwrócić się o pomoc.



Dzieci uczą się od dorosłych: rodziców i nauczycieli.

Obserwują ich zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa.

Ważne jest by zachować spokój. Warto starać się nie komentować sytuacji pandemicznej przy dzieciach.



- Wprowadzanie w codzienność elementów muzyki i bajek relaksacyjnych, które pomogą odprężyć się dziecku, pomoże w zredukować lęk i napięcie emocjonalne.
- W ramach rozwijającego relaksu można skorzystać z gier planszowych i innych. Czas wspólnie spędzany z dziećmi tworzy poczucie bycia w bezpiecznej bazie.



Pamiętaj, że dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym bardzo ważne jest potwierdzanie swoich umiejętności.

Stwarzaj swojemu dziecku możliwości do robienia rzeczy nowych, próbowania swoich sił i doceniaj jego osiągnięcia!



WARTO POROZMAWIAĆ O...



Uprzedź dziecko, że funkcjonowanie w szkole będzie teraz wyglądać trochę inaczej:

Panie będą nosiły maseczki (tak jak ludzie spotykani na ulicy), albo przyłbice (które są trochę jak kaski strażaków).

W szkole nie będzie zajęć takich jak w dotychczasowej formie. Warto zapoznać dzieci z udostępnionym wcześniej planem funkcjonowania w szkole.

Na sali będzie trochę mniej dzieci niż zazwyczaj i będzie więcej miejsca na zabawę.

Zapewnij, że w Szkole jest bezpiecznie, a dziecko może zawsze liczyć na pomoc i opiekę nauczyciela.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE? I NIE ZARAŻAĆ... LĘKIEM

Najważniejsze to mieć świadomość - zachowanie trzeźwego umysłu i nerwów na wodzy, umożliwi nam nie przenoszenie swoich lęków na dzieci, nawet jeżeli doświadczamy negatywnych emocji. Dzieci niemal automatycznie odnoszą emocje rodziców do siebie, często łatwo im przez to wejść w nie swoją rolę – czyli rolę wspierającego rodzica. Aby uniknąć takich mechanizmów ważnym jest abyśmy zachowywali własną higienę emocjonalną i korzystali ze wsparcia innych dorosłych, wtedy kiedy tego potrzebujemy. Wcale nie trzeba robić cudów – własna higiena emocjonalna i towarzyszenie dziecku, uważność na jego aktualne potrzeby jest tym, co najważniejsze.

Obecna sytuacja jest sytuacją ekstremalną, nikt nie był na nią przygotowany. Razem z innymi ludźmi uczymy się być w obecnym funkcjonowaniu na bieżąco, a to jest proces – a proces to czas.

Pamiętajmy, że ta sytuacja jest też świetną lekcją wrażliwości i empatii względem innych ludzi. Uczmy tego nasze dzieci, jak reagować, jak sobie pomagać, jak wystrzegać się ocen i krytyki. To pokazanie, jak w takich trudnych sytuacjach można radzić sobie razem, czerpać wsparcie, prosić o nie, ale też go udzielać mimo osobistego lęku i strachu.





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, szanuje 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.

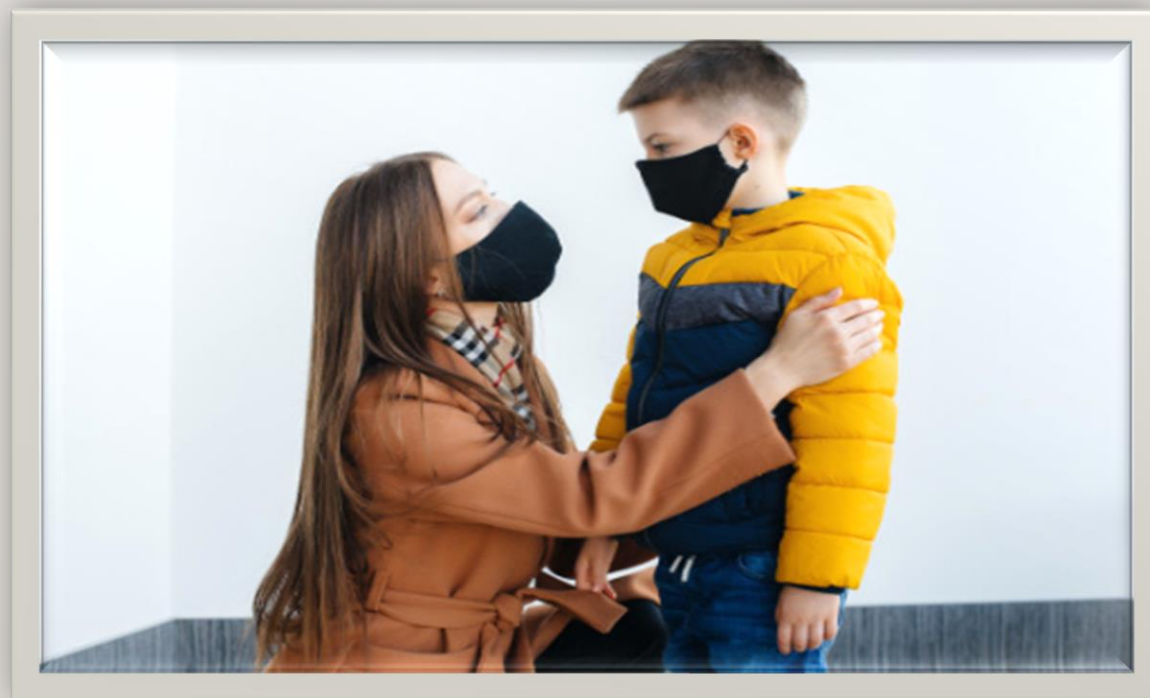
JEŻELI POTRZEBUJESZ WIĘCEJ
WSKAZÓWEK,
WEJDŹ NA STRONĘ:

<https://psychoterapia.plus/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-epidemii-koronawirusa/>



POŻEGNANIE

Nie będzie możliwości wejścia z dzieckiem do szkoły.
Miejscem pożegnań dla rodzica i dziecka jest przedsionek budynku.





Szkoła Podstawowa
im. Arkadego Fiedlera w Chomęcicach



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przećwicz z dzieckiem w domu
przestrzeganie
zasad bezpieczeństwa i higieny.

Ważne jest, aby Twoje dziecko
przychodząc do szkoły potrafiło
dbać o własne bezpieczeństwo,
aby czuło się obeznane i nieskrępowane
uczestniczeniem w grupowym
dbaniu o higienę.



PRZYPOMNIJ DZIECKU

ŻEBY STARAŁO SIĘ NIE DOTYKAĆ INNYCH
PRZYPOMNIJ, DLACZEGO JEST TO WAŻNE



ŻE W KAŻDYM MOMENCIE MOŻE
POROZMAWIAĆ Z PANIĄ





OBEJRZYJ LUB PRZECZYTAJ Z DZIECKIEM DOSTĘPNE W INTERNECIE MATERIAŁY (PRZYKŁADOWE PONIŻEJ)

[HTTPS://DOROTABRODKA.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/03/BAJKA-O-KROLU-WIRUSIE-DOROTA-BRODKA.MP3](https://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-krolu-wirusie-dorota-brodka.mp3)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=H0MX90NBVUM](https://www.youtube.com/watch?v=H0MX90NBVUM)

[HTTPS://UNICEF-KORONAWIRUS.PL/EDUKACJA/MATERIALY-DLA-DZIECI-I-MLODZIEZY/?LANG=PL](https://unicef-koronawirus.pl/edukacja/materialy-dla-dzieci-i-mlodziezy/?lang=pl)

[HTTPS://IMAGES.MEDICOVER.PL/20200428_INFORMATOR-DZIECI/KORONAWIRUS_PRZEWODNIK-DLA-DZIECI_MEDICOVER_27042020_PL.PDF](https://images.medicovert.pl/20200428_INFORMATOR-DZIECI/KORONAWIRUS_PRZEWODNIK-DLA-DZIECI_MEDICOVER_27042020_PL.PDF)

Ważnym jest, aby z dzieckiem dużo rozmawiać !





RODZICU PAMIĘTAJ O:

1. MONITOROWANIU STANU ZDROWIA DZIECKA
– do szkoły przychodzić mogą tylko dzieci zdrowe, bez objawów chorobowych.
2. INDYWIDUALNEJ OSŁONIE NOSA I UST DZIECKA
3. JEŚLI W DOMU JEST KWARANTANNA, ZOSTAŃ W DOMU
- dzieci u których w domu, którykolwiek z członków rodziny jest objęty kwarantanną nie mogą przychodzić przez ten okres do szkoły.
4. NIE PRZYNOSZENIU ZABAWEK PRYWATNYCH
5. DBANIU O HIGIENĘ
- uczymy dziecko myć ręce, nie podawać ręki na powitanie, unikać zbędnego kontaktu.
6. ZASŁANIANIU BUZI PODCZAS KICHANIA I KASZLU ŁOKCIEM

DRODZY RODZICE!

Dziękujemy za wasz trud i wkład we wspólne dbanie o zdrowie.

Mamy nadzieję, że nasz pakiet informacyjny przypomniał najważniejsze rzeczy na które warto zwrócić uwagę.

Do zobaczenia!

