**JAK ZAPLANOWAĆ DZIEŃ
I JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE?**

Jesteśmy niemal bombardowani informacjami o koronawirusie, dzieci również. Mogą one być zaniepokojone lub nawet przestraszone tą sytuacją. Dużym błędem jest udawanie, że nic się nie dzieje – wówczas dziecko otrzymuje sprzeczne komunikaty, a to dla niego nie jest dobre.

**Podstawowa zasada brzmi: należy z dziećmi rozmawiać i na bieżąco mówić co się dzieje.** Jeśli my czujemy niepokój, to dziecko będzie to widziało i też będzie się niepokoić.

**Najlepszym sposobem na to, żeby zapanować nad nerwową atmosferą, by przejąć kontrolę nad emocjami, jest nazwanie tego, co się dzieje.** Można powiedzieć do dziecka: „*To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić*”. Gdy dziecko dostanie taki komunikat, będzie spokojniejsze. Ważne, by dać mu sygnał, że do tych zmian dostosujemy się chętnie, bo to ma dać nam bezpieczeństwo.

**Bardzo ważne jest zachowanie właściwego rytmu dobowego i stworzenie domowego planu dnia**, gdyż to właśnie w domu jesteśmy teraz zamknięci. Najlepiej rozpisać go wspólnie z domownikami.

1. **Zasady są to po, by ich przestrzegać**

Ustalcie rodzinne zasady lub spiszcie je na kartce w formie rodzinnego kontraktu. Zasady powinny dotyczyć:

- czasu na pracę i naukę,

- czasu na odpoczynek,

- posiłków i ich przygotowywania,

- domowych obowiązków, takich jak sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami,

- higieny,

- sposobu spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie,

- innych ważnych dla rodziny kwestii.

1. **Plan dnia**

Po przygotowaniu rodzinnego kontraktu czas na plan dnia. Wspólnie z domownikami zastanówcie się nad nim. Taki plan może być inny od poniedziałku do piątku, zaś inny w weekendy. Plan dnia pozwoli w blokach czasowych zaplanować realizację zadań (lekcje, odpoczynek, posiłki). Pamiętaj, że dzieci potrzebują wyznaczania granic, planów. Dzieci przyzwyczajają się do codziennych rytuałów i stałe punkty dnia dają im poczucie bezpieczeństwa.

Plan dnia można zrobić w formie relacji, np.: „*będziemy wstać koło godz. 9, razem jeść śniadanie, potem będziemy mieć czas wolny – każdy porobi coś fajnego, na co ma ochotę. Potem trochę posprzątamy, przygotujemy obiad i usiądziemy na chwilę do nauki – jestem ciekawy o czym się teraz uczycie, a potem sobie odpoczniemy*”. W ten sposób dziecko dostaje komunikat, że my tym czasem zarządzamy i nie egzystujemy w poczuciu niepewności – i co ja mam teraz robić?

1. **Nauczanie zdalne**

Przez najbliższe tygodnie Twoje dziecko będzie uczyło się zdalnie. Być może będzie to związane z częstszym niż dotychczas wykorzystaniem komputera, tabletu czy telefonu do celów dydaktycznych. Pamiętaj, że ten czas dziecka spędzony w sieci oznacza naukę. Nie zapomnij o tym, rozliczając dziecko z czasu spędzonego przed komputerem.

1. **Odrabianie lekcji**

Nauczyciele od kilku dni wysyłają wiadomości dotyczące zadań, którymi dzieci powinny się zająć podczas pobytu w domu. Jest to doskonały czas, by dziecko nauczyło się odpowiedzialności za swoją naukę:

 - nie wyręczaj go we wszystkim,

- bądź z boku, kontroluj, pomagaj,

- możesz sprawdzić dziecku pracę domową,

- możesz sprawdzić czy zrobiło wszystkie zadania,

- możesz odpytać dziecko – tak jak odbywało się to wcześniej.

1. **Ważne – czas na przyjemności i relacje**

Zaplanuj razem z dzieckiem czas na przyjemności, np.: wspólne oglądanie filmów, rodzinne pieczenie pizzy, wieczór z planszówkami, gra na konsoli, komputerze czy wreszcie wirtualny kontakt z rówieśnikami – to bardzo ważne dla dziecka. Jedną z potrzeb Twojego dziecka jest potrzeba kontaktu z rówieśnikami – w obecnej sytuacji tylko on-line. Pozwól mu na to.

Warto powiedzieć dziecku, że w każdej chwili, gdy poczuje tęsknotę za babcią lub dziadkiem, możemy do nich zadzwonić. Takie rozmowy telefoniczne z dziadkami można wpisać w codzienny rytm dziecka. Bądźmy ze sobą w stałym kontakcie, pielęgnujmy poczucie bliskości.

1. **Przetrwamy to!**

Przygotowywanie planów dnia może wydawać Ci się zbędne. Pamiętaj, że czas spędzony w domu może „uciekać przez palce” i dawać tylko pozorne wrażenie posiadania go w nadmiarze.

Zachowajmy zdrowy rozsądek i nie dajmy się zwariować, nie planujmy co do minuty mycia zębów czy jedzenia obiadu. Wykorzystaj z powyższych narzędzi to, co sprawdzi się w Twojej rodzinie. Dbaj o siebie o swoją rodzinę. Jeśli wyjście nie jest konieczne, pozostańcie w domu!

Źródło:

1. Portal Wprost. Zdrowie i Medycyna – M.Wysocka „Czy babcia umrze? – jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?”.

2. Portal Librus – M.Grzywacz „Nauka z domu – jak zaplanować dzień i nie zwariować”.