**JAK WSPIERAĆ DZIECI W CZASIE EPIDEMII KORONAWIRUSA?**

Jak dotąd, na szczęście, niewiele dzieci zaraziło się koronawirusem, a stan większości z tych, którym się to przydarzyło, nie jest ciężki. Mimo to proces kwarantanny poważnie odbija się na psychice dzieci i zwiększa lęk ich rodziców. Dorośli mogą sądzić, że dzieci nie zauważają wszechobecnych zmian i narastającego napięcia, są one jednak bardzo wyczulone na stres doświadczany przez opiekunów. Najczęściej nie potrafią mówić o swoich lękach i napięciu. Opiekunowie mogą w pewnym stopniu chronić je przed lękiem odczuwanym przez dorosłych, muszą jednak zdawać sobie sprawę, że dzieci są naprawdę przygnębione.

**Co zrobić, żeby pomóc dzieciom?**1. Katastrofy, wymuszona izolacja zakłócają codzienną rutynę. Ustanawianie rutyny nowego rodzaju lub przywracanie starej może sprawić, że dzieci poczują się bezpieczne, że będzie "jak zwykle". Wspólna zabawa, lektura lub wspólne śpiewanie piosenek – wszystkie te działania mogą być pomocne.
2. Wsparcie, które dzieci otrzymują od rodziców lub opiekunów, jest bardzo ważne w okresach napięcia i tuż po tym, jak zagrożenie minie. Bywa, że ze względu na ogarniający ich stres rodzice są obecni fizycznie, ale niedostępni emocjonalnie. Warto zapewnić dzieciom kontakt z kimś w dobrej formie emocjonalnej.
3. Wytłumacz dzieciom, dlaczego rzeczywistość się zmieniła. Dzieci mogą tego nie rozumieć (tak jak przyczyn, dla których nie mogą wyjść na zewnątrz lub bawić się z innymi dziećmi). Pomóż dzieciom w sposób adekwatny do ich wieku. Zadbaj, by wyjaśnienia były proste.
4. Zadbaj również o siebie. To bardzo ważne. Nawet jeśli dzieci nie są bezpośrednio narażone na stres, mogą rozpoznać napięcie i zmartwienie u starszych dzieci i dorosłych.
5. Jeśli dzieci przebywają akurat w domu, spróbuj (korzystając z telefonu) zadbać o to, by porozumiewały się z innymi dziećmi.

Opracowała Dorota Klejnot- pedagog

**Ćwiczenia dla dyslektyków**

RODZICU!

Ograniczając ilości czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem  w tym trudnym dla wszystkich okresie możesz poćwiczyć z dzieckiem w domu

Ćwiczenia dla dzieci w młodszym wieku szkolnym (kl. I-III) mających trudności w nauce czytania i pisania:

* słuchanie i własne tworzenie bajek, opowiadań, wierszyków, zagadek – PAMIĘTAJ! Poproś dziecko, aby opowiedziało o tym co usłyszało (trenujemy w ten sposób umiejętność czytania i słuchania ze zrozumieniem);
* ćwiczenia słuchowe i rytmiczne – odtwarzanie rytmu (klaskanie, pukanie); rozpoznawanie odgłosów z otoczenia i ich naśladowanie ;
* wyróżnianie wyrazów w zdaniu, wyróżnianie sylab w wyrazie, wyróżnianie głosek w wyrazach (najpierw na początku wyrazu, potem na końcu i w środku), wymyślanie rymujących się wyrazów, układanie wyrazów w kolejności od najkrótszego do najdłuższego, dobieranie w pary wyrazów, które różnią się tylko jedną głoską (koza- kosa, mama- dama, tata- data, pije- bije, Ala- Ola);
* stosowanie ćwiczeń na materiale literowym, sylabowym i wyrazowym z wykorzystaniem układanek, dobieranek, loteryjek obrazkowo – sylabowych, obrazkowo – wyrazowych, uzupełnianie brakujących liter, sylab w wyrazach, podpisów pod obrazkami, układanie zdań z rozsypanek wyrazowych, itp.;
* utrwalanie orientacji w schemacie własnego ciała oraz przestrzeni: utrwalanie różnicowania prawej i lewej strony ciała, odtwarzanie ruchów rodzica stojącego tyłem, siedzącego naprzeciwko, odtwarzanie ruchów za pomocą schematów rysunkowych, naśladowanie ruchów w lustrze
* rozwijanie sprawności grafomotorycznej poprzez np. zamalowywanie farbami dużych płaszczyzn, z zachowaniem kierunku; pogrubianie konturów dużych form geometrycznych, malowanie prostych wzorów w formie szlaczków (formy koliste, faliste, owalne, łamane, pętelkowane); odwzorowywanie i uzupełnianie znaków złożonych, kształtów z elementami literopodobnymi; lepienie z plasteliny, modeliny ;
* korzystanie gier i innych pomocy dydaktycznych usprawniających funkcje percepcyjne np. poprzez gry typu: memory, tetris, scrabble „znajdź różnice”, puzzle, klocki Lego, dyktanda graficzne, wykreślani;

Ćwiczenia dla dzieci klas starszych mających trudności w nauce czytania i pisania:

stosowanie ćwiczeń w zakresie pisania z pamięci i ze słuchu - błędy w pisaniu powinny stanowić punkt wyjścia i materiał do pracy terapeutycznej (zadaniem dziecka jest samodzielne ich wyszukanie, znalezienie w słowniku i poprawny zapis; ponadto może  podać reguły ortograficzne, które warunkują pisownię danego wyrazu, układać zdania, poszukiwać wyrazów pokrewnych, tworzyć rodziny wyrazów, ilustrować graficznie wyrazy tak, aby łatwiej jej było zapamiętać ich pisownię);

* napisz z dzieckiem zabawne opowiadanie, układajcie wierszyki i rymowanki z trudnymi słowami;
* porównywanie paronimów (dwa słowa różniące się jedną głoską np. Tomek-domek, półka-bułka), ukryte słowa w wyrazach (np. parkan – park, marmolada- lada);
* bawcie się w „koło fortuny”, „kalambury”, łamigłówki;
* rysowanie linii przez łączenie punktów lub kolejno cyfr (gra w „kartofla”);
* rysowanie pod dyktando, np. dyktanda graficzne Zofii Handzel;
* korzystanie gier i innych pomocy dydaktycznych usprawniających funkcje percepcyjne np. poprzez gry typu: memory, tetris, scrabble, double, „znajdź różnice”, puzzle, klocki Lego, dyktanda graficzne, wykreślani;

**SKAZÓWKI DLA RODZICÓW DZIECI KLAS I-III Z TRUDNOŚCIAMI W NAUCE MATEMATYKI**

**Opracowała mgr J. Nowak**

Drogi Rodzicu!
1. Stwarzaj swojemu dziecku warunki i pozwalaj na samodzielne badanie i eksperymentowanie. Jest to najlepsza droga rozwoju myślenia, poznawania zmian zachodzących w otaczającym świecie, własnych możliwości sprawczych i złożoności zjawisk. Organizuj sytuacje skłaniające dziecko do porównywania, analizowania i wnioskowania.

2. Kształtuj psychiczną dojrzałość do nauki matematyki, staraj się dążyć do tego, aby dziecko pojmowało sytuację rozwiązywania zadania jako okazję do zmierzenia się z problemem, przezwyciężenia trudności i potwierdzenia swoich wspaniałych możliwości. Wdrażaj też do znoszenia porażki z nadzieją, że sukces jest możliwy. Buduj wiarę w siebie. Nie rozwiązuj za dziecko wszystkich problemów.

3. Graj z dzieckiem w gry planszowe. Układajcie własne przepisy gier i rysujcie je na planszach (możecie zacząć od gier ściganek). Możecie też układać gry-opowiadania np. o przygodach misia. To fascynujące zajęcie skłania dziecko do wysiłku umysłowego, rozwija sprawność manualną, mowę i wyobraźnię. Sprzyja dojrzewaniu emocjonalnemu dziecka.

4. Rozwijaj koncentrację uwagi na przekazie słownym i czytanie ze zrozumieniem.

5. Kształtuj orientację przestrzenną. Skłaniaj dziecko do różnicowania kierunków, ustalania co, gdzie się znajduje w stosunku do przyjętego układu odniesienia ( ja sam, druga osoba, inne przedmioty).

6. Wykorzystuj każdą nadarzającą się okazję (zakupy, sprzątanie, nakrywanie do stołu, spacer w parku), aby rozbudzić ciekawość i skłonić dziecko do liczenia. Zadawaj pytania: „ile jest?, Jak myślisz, ile to może być?” Nie należy pouczać i karcić, lepiej powiedzieć: teraz policzymy razem. Zmieniaj układ liczonych przedmiotów i ponownie zachęcaj dziecko, aby próbowało określić ile jest przedmiotów po zmianie. Pozwól liczyć na palcach, kasztanach, patyczkach tak długo, jak dziecko tego potrzebuje. Grajcie w domino, w„kartofla”.

7. Rozwijaj zdolność do klasyfikowania. Grupujcie przedmioty np. klocki (wg koloru, kształtu, wielkości, grubości), obrazki (ludzie, zwierzęta, owoce, warzywa, pojazdy itp.). Bawcie się w urządzanie sklepów i kupowanie w nich. Urządźcie dom dla lalek, ogród zoologiczny. Niech dziecko uzasadnia dobór przedmiotów.

8. Ustalajcie ilość elementów w zbiorach przez przyporządkowywanie - ustawianie przedmiotów w pary, łączenie obrazków w pary za pomocą strzałek, pętelek.

9. Kształtuj intuicję mierzenia i pojęcie stałości długości. Pozwalaj dziecku mierzyć patykiem, krokami, dłonią, sznurkiem, klockiem, drutem, miarą krawiecką np. długość pokoju. Stwarzaj okazję do porównywania długości np. prostego kawałka drutu i tej samej długości kawałka po zawinięciu w spiralkę. Pomóż dziecku dojść do wniosku, że obserwowane przekształcenia są odwracalne i nie mają Wpływu na rzeczywistą długość.

10. Kształtuj zasadę stałości ilości masy przy obserwowanych przekształceniach. Bawcie się w piekarza. Z takiej. samej ilości masy solnej wykonajcie np. chleb, a następnie 5 bułek. Angażuj dziecko do pracy w kuchni, przy sporządzaniu posiłków. Niech Twoja pociecha przygotuje składniki do ciasta: waży, mierzy, przesypuje, miesza, formuje rogaliki.

11. Kształtuj zasadę stałości w zakresie objętości płynów pozwalaj dziecku na zabawy polegające na przelewania wody do pojemników
różnej wielkości i kształtu.

12. Zachęcaj dziecko do porządkowania np. patyków wg długości, kółek wg wielkości itp.

13.Wdrażaj dziecko do dostrzegania regularności i korzystania z nich: wyklaskujcie rytm, rysujcie szlaczki, uczcie na pamięć wierszyków,
wyliczanek. Zachęcajcie do układania rymowanek. Prowadź z dzieckiem tygodniowy kalendarz aktualnych wydarzeń. Rozmawiaj, co było wczoraj, co jest dzisiaj, co będzie jutro. Ucząc miesięcy, ustalajcie co jest w styczniu np. dzień babci itp. Ustalajcie na zegarze, ile czasu trwa np. ubierane, jedzenie kolacji, kąpiel.

14.Rozwijaj rozumowanie przyczynowo-skutkowe. Zachęcaj do planowania czynności, przewidywania skutków w różnych sytuacjach życiowych „Dlaczego tak się stało?, co może się stać gdy?, co by było, gdyby?” Układaj z dzieckiem historyjki obrazkowe i opowiadajcie je.

15. Rozwijaj intuicję geometryczną: układajcie szlaczki z figur geometrycznych, bawcie się w projektanta ogrodu, tkanin, pościeli. Dostrzegajcie symetrię: plamy atramentowe, motyle, liście, śnieżynki itd.

16. Wdrażaj dziecko do rozwiązywania zadań matematycznych. Baw się w naprzemienne układanie i rozwiązywanie zadań np. o zwierzątkach na podstawie obrazków. Jeśli dziecko ma problemy w tym zakresie, mówimy: „można ułożyć takie zadanie....”, „pewnie chciałeś to zadanie tak rozwiązać”. Dziecko poprzez naśladowanie Ciebie uczy się sposobu podejścia do problemu. Gdy dziecko nabierze wprawy, zrezygnujcie z obrazków, wymyślajcie zadania i rysujcie to, co w zadaniu najważniejsze, symulujcie treść zadania za pomocą patyczków, guzików itp.
Nigdy nie rozwiązuj zadań domowych za dziecko, pomóż mu zrozumieć sens zadania rysując, naprowadzając na konkretach, cofnij się o jeden temat, przypomnij wcześniejsze wiadomości konieczne do rozwiązania zadania.

17. Proś, aby dziecko wyjaśniało Ci definicje, reguły postępowania czy uogólnienia, które musi zapamiętać. Dziecko tłumacząc rodzicowi sens prawidłowości lepiej uświadamia sobie to, co wie, a także to, czego nie jest jeszcze zupełnie pewne.

18. Współpracuj z nauczycielem. Ustalcie wspólnie sposób nadrobienia zaległości.

19. Ciesz się z najdrobniejszego nawet sukcesu twojego dziecka, nagradzaj skierowaniem uwagi, uśmiechem, słowem, gestem, wyrażaj swoją akceptację. Kontroluj swoje emocje, szczególnie przy odrabianiu prac domowych, wspieraj gdy dostanie gorszą ocenę. Stwarzaj okazję do przeżywania sukcesów w innych dziedzinach życia. Podkreślaj mocne strony.

**Dzieci boją się koronawirusa. Psycholog Magdalena Pilecka radzi: Nie powinno się ignorować lęków tylko je spokojnie urealniać i wyjaśniać**

Rozmowa z Magdaleną Pilecką, psychologiem, psychoterapeutą rodzinnym i dziecięcym z „Dialog. Centrum Terapii Rodzin” w Rzeszowie o lękach dzieci dotyczących koronawirusa.

**W każdym domu w chwili obecnej rozmawiamy o koronawirusie. Dzieci nie do końca rozumieją co się dzieje. Jak powinniśmy rozmawiać, aby nie przestraszyć dzieci?**

Jak we wszystkich kwestiach dotyczących trudnych rozmów z dziećmi pierwszym kryterium jest wiek dziecka. Zupełnie inaczej będziemy rozmawiać o pandemii z 5 latkiem, inaczej z 9 latkiem a inaczej z 15 latkiem. Zasada zawsze jest ta sama mówimy prawdę, ale w taki sposób, żeby dziecko ze względu na swój wiek mogło tę informację przyswoić.

**Czyli...**

Dobrym rozwiązaniem jest rozmowa z dzieckiem szczególnie małym przy bajce edukacyjnej w chwili obecnej są już bajki psychologiczne w związku z koronawirusem. Obniżają poziom niepokoju, a jednocześnie wyjaśniają dziecku w sposób przystępny trudną sytuację. Istotnie podstawową kwestią w aktualnej sytuacji jest redukcja lęku. Choć z drugiej strony w przypadku starszych dzieci zwrócenie uwagi na poczucie odpowiedzialności i ograniczenie ryzykownych zachowań.

**Dlaczego się dzieci boją?**

Ponieważ boją się przede wszystkim dorośli. A dzieciom w sposób naturalny udzielają się stany emocjonalne rodziców. Szczególnie mocne i wyraziste jak lęk. Jeżeli matka lub ojciec jest przerażona i nie jest w stanie uspokoić się pod wpływem dochodzących informacji, raczej nie będzie tez w stanie uspokoić dziecka. Dlatego tak ważne jest aby ujawniać racjonalne zachowania i nie ulegać panice. Forma przekazu medialnego ale też poczta pantoflowa wyraźnie nasilają nasze lęki.

**A czy można te lęki ignorować?**

Nie powinno się ignorować lęków tylko je spokojnie urealniać i wyjaśniać. Pamiętajmy, że jeśli my tego nie zrobimy to dzieci same znajdą sobie wytłumaczenie sytuacji, ale na ogół będzie ono gorsze a często brutalniejsze od realiów np. mogą myśleć, że wszyscy umrą.

**W jaki sposób ta ogólna panika może wpłynąć na dzieci? Pozwolić im oglądać tv i wiadomości?**

Roztrząsanie problemu, nadmierna koncentracja na nim, nieustające rozmowy, nasilają poziom stresu i zaburzają poczucie bezpieczeństwa. Informacje medialne powinny być selekcjonowanie i znowu tu działa zasada, że im młodsze dzieci tym więcej ograniczeń. Jeżeli bodźce są zbyt silne, zbyt drastyczne, a dziecko nie otrzyma odpowiedniego wsparcia od dorosłych, nikt mu nie wytłumaczy i nie uspokoi może ujawniać szereg reakcji emocjonalne wśród których dominują zaburzenia lękowe, zaburzenia snu, objawy somatyczne stresu (bóle głowy, bóle brzucha). Dzieciom z takimi problemami emocjonalnymi trudno skupić się w szkole, czy na zabawie, są niestabilne emocjonalnie, płaczliwe, niespokojne, nadwrażliwe. Przy przedłużających się objawach wymagają pomocy specjalistycznej.

[**Mój sposób na koronawirusa…**](http://ppp.ostroleka.pl/moj-sposob-na-koronawirusa/)achęcamy dzieci i młodzież do przedstawienia sposobów na radzenie sobie z obecną sytuacją, z koronawirusem. To mogą być:

* prace przedstawiające czynności,
* piosenki, rymowanki,
* zabawy,
* tworzenie/rysowanie koronawirusa,
* filmiki,
* inne.

Przesłane prace na e-mail: pppostroleka@go2.pl umieścimy na stronie Poradni, w zakładce: [Warto wiedzieć/Mój sposób na koronawirusa](http://ppp.ostroleka.pl/category/moj-sposob-na-koronawirusa/).

[19 marca 2020](http://ppp.ostroleka.pl/moj-sposob-na-koronawirusa/) [Jacek O.](http://ppp.ostroleka.pl/author/j-olewiecki/)

Zachęcamy dzieci i młodzież do przedstawienia sposobów na radzenie sobie z obecną sytuacją, z koronawirusem. To mogą być: prace przedstawiające czynności, piosenki, rymowanki, zabawy, tworzenie/rysowanie koronawirusa, filmiki, inne. Przesłane prace na e-mail: pppostroleka@go2.pl umieścimy na stronie Poradni, w zakładce: Warto…

**ak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?**

W ostatnim czasie wszyscy doświadczamy wielu, czasami skrajnych emocji. Sytuacja związana z zagrożeniem epidemicznym może wzbudzać lęk szczególnie u dzieci. Zachęcamy do zapoznania się z materiałami (linki poniżej), które pomogą rozmawiać z dziećmi, tak by pomóc im zrozumieć sytuację i lepiej poradzić sobie ze stresem, którego doświadczają. Jednocześnie przypominamy o możliwości konsultacji telefonicznych lub poprzez e-mail ze specjalistami Poradni.

**Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?**

[18 marca 2020](http://ppp.ostroleka.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/) [Sylwia K.](http://ppp.ostroleka.pl/author/s-krawczyk/)

W ostatnim czasie wszyscy doświadczamy wielu, czasami skrajnych emocji. Sytuacja związana z zagrożeniem epidemicznym może wzbudzać lęk szczególnie u dzieci. Zachęcamy do zapoznania się z materiałami (linki poniżej), które pomogą rozmawiać z dziećmi, tak by pomóc im zrozumieć sytuację i lepiej poradzić sobie ze stresem, którego doświadczają. Jednocześnie przypominamy o możliwości konsultacji telefonicznych lub poprzez e-mail ze specjalistami Poradni.

*Beata Kwiatkowska – psycholog*

Źródło: [Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę](https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR0XuzYqRBM0u8uUhwqymzdmpiYvTTL9cGZdc00ZPDZgmZhyWA2ATa7bXcc)



[Cześć jestem WIRUS – kuzyn grypy i przeziębienia](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR1E7nJDrtI7fCeCWqXf6aCiGFg2tNNwIlTMMYrvVHBiKP4h87QPWevG5oM)

Źrodło: <https://www.mindheart.co>/

**Nasz rodzinny czas…**

[18 marca 2020](http://ppp.ostroleka.pl/wolny-czas-jak-spedzac/) [Sylwia K.](http://ppp.ostroleka.pl/author/s-krawczyk/)

Czas jest jednym z cenniejszych zasobów, stale go nam brakuje, gdzieś się spieszymy, a niektóre ważne sprawy odkładamy na później. Mamy wiele ról, obowiązków, zainteresowań i innych zobowiązań. Zachęcam jednak, by zatrzymać się na chwilę i wykorzystać daną nam możliwość spędzenia czasu z rodziną….

Dla tych, którzy zastanawiają się nad sposobami wspólnego spędzania czasu, przedstawiam wybrane pomysły:

* gry, np. gry planszowe
* zabawy plastyczne, np. lepienie z gliny czy plasteliny albo zabawa masą solną z dodatkiem przypraw kuchennych
* czytanie książek, wspólne pisanie opowiadań
* wspólne gotowanie
* wspólne rysowanie, malowanie, wycinanie
* tematyczny wieczór filmowy
* ćwiczenie swoich zdolności manualnych (makijaż, fryzury, zabawy z koralikami – tworzenie biżuterii)
* malowanie po numerach – ćwicz artystyczne malowanie w swoim domu (ipicasso.pl)
* wyszukiwanie przedmiotów, zabawek wskazanych przez daną osobę w najbliższym otoczeniu
* zgadywanie np. która zabawka została schowana
* składanie obrazków pociętych w całość
* wyodrębnianie różnic między obrazkami pozornie identycznymi
* zabawy pamięci: Co tu się zmieniło?, Czego brakuje?
* wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków naturalnych dochodzących z najbliższego otoczenia
* rozpoznawanie i wytwarzanie dźwięków np. uderzenie łyżeczką w szklankę, uderzenie pałeczką w szybę, stukanie w meble, klaskanie, darcie papieru gniecenie papieru…
* wspólne rozwiązywanie krzyżówek
* zabawa w miny (zgadywanie jakie emocje są pokazywane).