

## RODZICE I DZIECI W DOMU

Mija kolejny dzień zamknięcia szkół i przedszkoli. Jak radzić sobie w tym niełatwym dla nas wszystkich czasie, by cieszyć się dobrą kondycją psychiczną? Chciałabym podzielić się z Państwem kilkoma refleksjami, które mogą być przydatne w obecnej sytuacji.

Jedną z ważniejszych rzeczy, które jako rodzice możemy dać swoim dzieciom jest czas i uwaga. A tego w obecnej sytuacji mamy "pod dostatkiem". Ważne jednak jaki to będzie czas? Jest różnica pomiędzy czasem typu „muszę”, „zwykłym” czasem i czasem „specjalnym”. Każde dziecko, w różnym wieku potrzebuje czasu z rodzicami, który będzie zarezerwowany tylko dla niego. Taki SPECJALNY CZAS daje dziecku poczucie znaczenia i przynależności do rodziny, co pozwala mu czuć się ważnym.

### Jak zaplanować SPECJALNY CZAS?:

- usiądźcie razem z dzieckiem i wspólnie wypiszcie na kartce pomysły na spędzanie specjalnego czasu – (przy tworzeniu listy nie oceniajcie i nie skreślajcie żadnych pomysłów)
- kiedy lista będzie gotowa (wyczerpią się wszystkie pomysły) - zweryfikujcie ją (np. czy wszystkie pomysły są możliwe do zrealizowania?)
- podzielcie na kategorie (np. wieczorne rozmowy o ....., wspólne pieczenie, gotowanie, gry i zabawy, itp. ...)
- jeśli jakiś pomysł jest drogi i wymaga czasu – wpiszcie go na listę projektów lub zaznaczcie w kalendarzu czas jego realizacji

Inną ważną kwestią jest zachowanie właściwego rytmu dobowego i stworzenie PLANU DNIA.

Dzieci, które prowadzą regularny tryb życia są spokojniejsze, wypoczęte, pogodniejsze i pewniejsze siebie.

### Jak ułożyć PLAN DNIA?:

- usiądźcie razem z dzieckiem i wspólnie ustalcie plan dnia (zaczynij najpierw od dziecka i jego pomysłów, najważniejsze – nie oceniać , nie cenzurować i nie wyrażać lekceważenia)
- uwzględnić należy: czas na lekcje, przerwy, posiłki, sen (im więcej szczegółów tym lepiej)
- kiedy zostaną wyczerpane wszystkie pomysły dziecka i rodziców możliwa jest krytyczna ocena zgłaszanych pomysłów, podając powód odrzucenia danej propozycji

- po ustaleniu PLANU DNIA, ważne jest utrwalenie go na piśmie i wywieszenie w widocznym miejscu
- ważne, aby rodzice kontrolowali ustalony plan dnia, a jeśli okaże się konieczne wprowadzenie modyfikacji, to ponownie należy to ustalić wspólnie z dzieckiem

Wspólny czas w domu można wykorzystać do PLANOWANIA WSPÓLNEGO JADŁOSPISU. Rodzinne posiłki stanowią okazję do nauki współpracy.

- każdy z domowników przygotowuje przepisy (książki kucharskie, Internet, gazety)
- może to być okazja do stworzenia rodzinnej książki kucharskiej
- opracowanie PLANU WSPÓLNEGO JADŁOSPISU :

Dzień tygodnia	Kucharz (decyduje o wyborze potraw)	Pomocnicy kucharza	Danie główne
poniedziałek			
wtorek			
środa			
czwartek			
piątek			
sobota			
niedziela			

Opracowała:

**Agnieszka Trębacz- pedagog, socjoterapeuta,**  
 realizator warsztatów „szkoły dla rodziców i wychowawców”  
 ( na podstawie J. Nelsen – „Pozytywna dyscyplina”, J. Sakowska – „ Szkoła dla rodziców i wychowawców”