

**PORADNIK
DLA
RODZICÓW**

Drodzy rodzice,

czas kwarantanny jest szczególnie trudnym dla Państwa okresem, któremu towarzyszy wiele czynników wywołujących stres. Przygotowaliśmy krótki poradnik, który mamy nadzieję pomoże wam w tym czasie.

PLANOWANIE DNIA

- W nowej rzeczywistości, kiedy wielu rodziców pracuje w domu, a dzieci nie mają zajęć w budynku szkoły/przedszkola może pojawić się chaos. Chcąc zmniejszyć stres wynikający z nowych zadań z jakimi przyszło się zmierzyć wielu rodzicom oraz dzieciom, których rytm dnia uległ całkowitej zmianie warto planować dzień tak, żeby móc znaleźć czas na obowiązki i wspólną zabawę.
- Przerwy w nauce są bardzo ważne – należy pamiętać o nich również w domu!
- Dzieci rozwijają się i uczą również poprzez zabawę.
- Wspólne planowanie gwarancją sukcesu.

OBRAZKOWY PLAN DNIA

Można przygotować go wspólnie z dzieckiem.

Potrzebne materiały: kolorowe obrazki np. z gazet, klej nożyczki, kartka papieru

Instrukcja: Prosimy dziecko, żeby wycięło potrzebne fragmenty obrazków, następnie wspólnie układamy je na kartce planując nasz dzień.

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA DLA DZIECI STARSZYCH

7.00	POBUDKA, ŚCIELENIE ŁÓŻKA, MYCIE SIĘ, UBIERANIE
7.30	ŚNIADANIE
8.00-14.00	NAUKA I PRZERWY
14.00	OBIAD
15.00-17.00	ODPOCZYNEK (ĆWICZENIA, OGLĄDANIE TV, CZYTANIE KSIĄŻEK, SPACER, ULUBIONE ZAJĘCIA)
17.00	PODWIECZOREK
17.15-19.00	WSPÓLNE GRY I ZABAWY
19.00	KOLACJA
20.00-21.00	PRZYGOTOWANIE DO SNU, KĄPIEL
21.00-22.00	SEN

PRZYKŁADOWY PLAN DNIA

	<p>1. POBUDKA, ŚCIELENIE ŁÓŻKA, MYCIE SIĘ, UBIERANIE</p>		<p>8. ULUBIONE ZAJĘCIA, OGLĄDANIE TV</p>
	<p>2. ŚNIADANIE</p>		<p>9. PODWIECZOREK</p>
	<p>3. NAUKA</p>		<p>10. WSPÓLNE GRY, SPACER W OGRODZIE</p>
	<p>4. ZABAWA</p>		<p>11. KOLACJA</p>
	<p>5. NAUKA</p>		<p>12. KĄPIEL, PRZYGOTOWANIE DO SNU</p>
	<p>6. ZABAWA, ĆWICZENIA</p>		<p>13. CZYTANIE BAJEK, SEN</p>
	<p>7. OBIAD</p>		

POMOC PRZY PRACACH W DOMU

Czas spędzany w domu można wykorzystać angażując dzieci zarówno w porządkowanie jak i przygotowanie posiłków.

Młodsze dzieci dzięki zarabianiu ciasta będą ćwiczyły swoje ręce, którymi będą pisać. Starsze dzieci będą uczyły się samodzielności.

ZABAWY RELAKSACYJNE

CZEMU SŁUŻĄ: Zabawy relaksacyjne służą rozładowaniu napięć i walce ze stresem.

JAK ROZPOZNAĆ STRES: Nadmiar stresów u dziecka objawia się między innymi czepianiem kurczowo dorosłych, zaburzeniami zachowania, bezsennością, brakiem koncentracji, złym zachowaniem w przedszkolu czy domu.

JAK POKONAĆ STRES: Naturalnym sposobem radzenia sobie ze stresem u dziecka jest zabawa i jeśli będzie ona odpowiednio przygotowana i poprowadzona zapewni pożądane efekty. Warto wprowadzić zabawę relaksacyjną kiedy obserwujemy u dziecka napięcie emocjonalne wyrażające się nadpobudliwością psychoruchową, po zabawach wymagających wysiłku fizycznego i psychofizycznego.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

W przygotowaniu zabawy relaksacyjnej można wykorzystać gotowe nagrania relaksacji dedykowane zarówno dzieciom jak i dorosłym oraz czytając dziecku bajkę-instrukcję. Możecie je Państwo wykonywać wspólnie z dziećmi jako przerwa w nauce, intensywnej zabawie czy przygotowanie do snu.

Ćwiczenia z wykorzystaniem gotowego nagrania:

Przykład 1 Relaksacja dla dziecka

<https://youtu.be/QlnLpkLfgaI>

Przykład 2 Relaksacja dla dorosłego

<https://youtu.be/DAXYabx1ELQ>

Ćwiczenia z wykorzystaniem bajki- instrukcji – do samodzielnego czytania

Bajka

K. Vopel, Latający dywan. Łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. Ćwiczenia dla dzieci od 6 do 12 roku życia, tom I

Zapraszam was do w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkacie pewne zwierzę. Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej. Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach. Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach. Nie zdradzajcie, o jakim zwierzęciu mówię. Usiądźcie spokojnie, zamknijcie oczy. Oddychajcie głęboko i spokojnie. Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest zmęczoną małą gąsienicą. Leżycie spokojnie i cicho, otulenie mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą was kołdrą. Podczas gdy śpicie, wasze ciało rośnie. Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdziecie ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyle. Na wiosnę obudzicie się ze swojego snu i zobaczycie, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest piękne i ciepłe. Macie ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraźcie sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca. Bardzo powoli wychodzicie z kokonu, w którym tak długo byliście. Każdy jest teraz przepięknym motylem. Siadacie i rozpościeracie swoje skrzydła. Robicie to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. Rozpościeracie skrzydła i zauważacie, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujecie siłę w swoich małych skrzydłach i chcecie sprawdzić, jak można dzięki nim latać. Zaczynacie swój pierwszy lot. Zauważacie, że możecie sterować lotem. Upajacie się uczuciem, że możecie poruszać skrzydłami. Lecicie w ciepłym słońcu. Wyglądacie jak latający kwiat. Dokąd polecicie? (1 minuta). Teraz wiecie, że możecie polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wylądujcie gdzieś na ziemi i otulcie się skrzydłami, jak płaszczem. Przybieżcie teraz swoją ludzką postać. Zachowajcie w pamięci lekkość i piękno swojego lotu. Przeciągnijcie się, otwórzcie oczy i bądźcie znowu tutaj – orzeźwieni i pełni energii.

ZABAWY RUCHOWE Z WYKORZYSTANIEM METODY RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Dzięki tego typu zabawom ruchowym dziecko kształtuje świadomość swojego ciała w przestrzeni, nawiązywania kontaktu z innymi, wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa, ufania i pewność siebie, uczy się koncentracji na wykonywanym zadaniu, wykorzystuje nagromadzoną energię. Może brać w nich udział cała rodzina

ĆWICZENIA DO WYKORZYSTANIA W DOMU

„Lustro” – dziecko/ rodzic siedzą naprzeciwko siebie: jedno wykonuje dowolne ruchy, gesty, drugie naśladuje jego ruchy.

„Koncert - gra na plecach” – dorosły klęczy na podłodze obok leżącego dziecka (dziecko leży na brzuchu na podłodze). Dorosły klęcząc gra palcami na plecach dziecka leżącego. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i rytm uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.

„Naleśniki” czyli rolowanie po podłodze – dorosły klęczy na podłodze przy leżącym na plecach obok dziecka, które ma wyciągnięte ręce w tył (za głowę). Dorosły stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch. Po chwili można dokonać zamiany.

„Przepychanki” – Dorosły/dziecko siedzą na podłodze plecami do siebie i próbują się przepychać.

„Piłowanie drewna” – Dzieci lub dorosły i dziecko siedzą w rozkroku, zwrócone do siebie przodem, trzymając się za dłonie. Nogi jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

„Wagoniki” –rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się po sali w różnych kierunkach, następnie „wagoniki” mogą się połączyć łącząc się po 3 i nadal poruszają się po całej sali.

„Jak najwyżej” - wszyscy leżą na plecach „w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.

„Bączek” –wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

„Zabawa Raki”–leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę odpychając się nogami, wszyscy przesuwiają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki –szczypcami złapać inną poruszającą się w ten sposób osobę.

„Domki”– rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.

„Wycieczka” - Dorosły ciągnie dziecko w kocu-

„Kołyska”– dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem, kołysząc się na boki.

EMOCJE

Czas spędzany z dzieckiem w domu jest okazją do rozmowy o emocjach, poznawaniu ich i zrozumieniu. Możecie Państwo wykorzystać do tego bajki dostępne w internecie.

<http://wytworki-potworki.pl/tag/bajka-o-emocjach/?fbclid=IwAR0BzCWck0HINnnFPxxi6cYIjhOsKzfZHAkdgr9soNBe5y6Kt8tdziUPIiA>

<https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>

<https://warsztatzemocjami.pl/bajka-o-zaakceptowaniu-wlasnej-zlosci/>

WSPÓLNE OGLĄDANIE ALBUMÓW ZE ZDJĘCIAMI, KSIĄŻEK

Być może czas spędzony w domu, będzie też okazją do wspólnego przeglądania rodzinnych albumów czy przeglądaniu książek oraz czasopism. Można wykorzystać je do zabawy z dziećmi. Poniżej zamieszczamy kilka propozycji, które mogą pomóc wykorzystać zdjęcia we wspieraniu rozwoju dziecka i rozwijaniu ważnych umiejętności tj. szeregowanie, zapamiętywanie czy wyrażanie emocji.

1) Szeregowanie

Prosimy dziecko, żeby uporządkowało kilka swoich zdjęć od tego na którym było najmłodsze do chwili obecnej. Następnie prosimy dziecko, żeby powiedziało nam co zmieniało się w jego wyglądzie.

2) Zapamiętywanie

Wybieramy jedno zdjęcie. Prosimy jednego z uczestników zabawy, żeby bardzo dokładnie mu się przyjrzał i postarał się zapamiętać. Następnie zakrywamy zdjęcie a pozostali uczestnicy zabawy zadają mu pytania np. Jakiego koloru jest kurtka osoby na zdjęciu? Czy osoba na zdjęciu się uśmiecha?

3) Rozpoznawanie emocji

Przeglądając zdjęcia możemy pytać dziecko o to jaka emocja jest widoczna na twarzy osoby na nim przedstawionej. Możemy zadawać dziecku pytania pomocnicze np. czy ta osoba się uśmiecha? Jest to również okazja do rozmowy o tym dlaczego ta konkretna osoba może czuć smutek, radość lub inną emocję.

4) Liczenie

Zdjęcia, na których przedstawiono kilka osób można wykorzystać do ćwiczenia umiejętności liczenia. Można poprosić dziecko, żeby policzyło ile osób jest na poszczególnych zdjęciach; gdzie jest najwięcej/gdzie najmniej; zwrócić uwagę na różnice i podobieństwa między osobami, określić, kto jest najmłodszy/ najstarszy; jakie relacje łączą poszczególne osoby (syn, córka, wnuczek, kolega).

5) Rozpoznawanie pory roku

Rodzinne fotografie można wykorzystać do rozmowy o porach roku przedstawionych na nich oraz wydarzeniach jakie mają miejsce w konkretnej porze roku.. Dzieci mogą wymienić elementy dzięki, którym rozpoznały lato, jesień, zimę czy wiosnę.

Źródła:

Hetmańczyk- Bajer, H., Krzywoń, D. (2013). Wykorzystanie relaksacji i ruchu w pracy z dziećmi. *Pedagogika*, 8. Pobrane: http://www.sbc.org.pl/Content/124425/Pedagogika%208-2013%20Hetma%C5%84czyk-Bajer_Krzywo%C5%84.pdf

Trybała, A. (2014). Techniki relaksacyjne w pracy z dzieckiem nadpobudliwym. Dostęp:

<https://www.wychowanieprzedszkolne.pl/techniki-relaksacyjne-w-pracy-z-dzieckiem-nadpobudliwym/>

Brach, A. Zestaw ćwiczeń relaksacyjnych. Dostęp: <https://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU3187>

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna/relaksacja-dla-dzieci-mlodziezy/>

Cop, S. Wspieranie rozwoju dziecka przez zabawę – wybrane ćwiczenia i zabawy Metodą Ruchu

Rozwijającego Weroniki Sherborne. Dostęp: <http://poradnia.wielun.pl/artyku%C5%82y/wspieranie-rozwoju-dziecka-przedszkolnego-przez-zabawe-wybrane-cwiczenia-i-zabawy-metoda-ruchu-rozwijajacego-weroniki-sherborne/>

Szulczyk, K. Metoda Weroniki Sherborne. Dostęp: https://pp2.radlin.pl/setup.php?p=p_1240