

Co może robić dziecko w domu podczas kwarantanny?

Ostatnio dużo się zmienia. To co się dzieje i jak funkcjonuje nasza codzienność w związku z koronawirusem może u dzieci budzić lęk, złość czy zagubienie. Wszystkie te odczucia są jak najbardziej zrozumiałe, ale wymagają uważności i zaopiekowania przez nas dorosłych. Zadbajmy o to, aby “oderwać” dziecko od trudnych tematów, wykorzystując różnego rodzaju możliwości, dające upust dziecięcym emocjom. Przygotowaliśmy kilka propozycji, jak można to zrobić w trakcie izolacji społecznej, której wszyscy teraz doświadczamy.



Sport

Czas izolacji możesz wykorzystać wspólnie z dzieckiem na różnego rodzaju aktywności fizyczne, które w obecnej sytuacji mogą zastąpić codzienne spacerowanie. Internetowe ćwiczenia pozwolą tobie zadbać o formę, a dziecku dobrze się bawić i spożytkować energię. W tym celu możecie skorzystać z niezwykle szerokiej oferty zajęć online, gdzie do wyboru jest m.in. fitness, joga, pilates, domowy WF, a także zumba czy salsa.

Doskonałym pomysłem są też aplikacje do ćwiczeń w domu. Aplikacja Down Dog do jogi jest do lipca darmowa dla wszystkich uczniów (<https://www.downdogapp.com/>). Jeśli ty lub twoje dziecko wolicie coś bardziej energetycznego lub z obciążeniami, to polecamy aplikację Tone It App, której wersja premium jest obecnie darmowa dla nowych użytkowników (<https://www.toneitup.com/lifestyle/welcome-to-studio-tone-it-up-your-new-app/>). Dużym plusem tej aplikacji jest to, że można ćwiczyć z trenerkami na żywo, czy komunikować się z innymi uczestnikami treningu.

Poświęcenie chociażby 20 minut dziennie na aktywność fizyczną poprawi nie tylko waszą kondycję, ale też samopoczucie. Podczas wysiłku w organizmie wydzielają się endorfiny,

czyli hormony szczęścia jakże potrzebne w tym trudnym czasie. Poza tym ruch pozytywnie wpływa na obniżenie napięcia. Zachęcamy do wypróbowania wspólnie z dziećmi!

Zabawy kreatywne

Nuda to przestrzeń, w której rodzą się najciekawsze pomysły! Zachęć dziecko do stworzenia czegoś ciekawego i podzielenia się swoją twórczością z innymi. W sieci znajdziesz wiele propozycji na ciekawe i kreatywne zabawy dla dzieci w różnym wieku. Możesz spośród nich wybrać aktywności, które będą atrakcyjne również dla ciebie i oderwą cię od komputera oraz codziennych obowiązków.

Śmiało: napiszcie, wyciąćcie, namalujcie wszystko, co przyjdzie wam do głów. Czasami wystarczą flamastry, klej, gazety, kartka i nożyczki.

Planszówki

Czas spędzany w domu warto wykorzystać na rodzinną integrację. Kiedy nie mamy na to pomysłu z pomocą przychodzą nam gry planszowe, których jest teraz ogromny wybór i każdy może znaleźć coś dla siebie. Dla tych najbardziej wymagających, pomysłem może być skorzystanie z punktu wyżej – kreatywności i stworzenie własnej gry samodzielnie bądź wspólnie z domownikami.

Czytanie

Czytanie obniża poziom stresu, rozwija zdolności językowe i zainteresowania, pozwala spojrzeć na świat oczami innych osób. Może być świetną okazją na odpoczynek i oderwania się od codziennych trosk związanych z izolacją. Pokaż dziecku, że czytanie książek jest atrakcyjną alternatywą do smartfona, tabletu czy komputera. Żywo interesuj się tym, co dziecko czyta, proś o streszczenie najciekawszych wydarzeń czy opisanie ulubionego bohatera. W ten sposób nie tylko znajdziecie wspólny temat do rozmowy, ale też stworzycie okazję do bycia ze sobą i do wspólnie spędzonego czasu.

Jeśli twojemu dziecku trudno jest się skupić dłużej na książce, możesz mu zaproponować słuchanie audiobooków. Ponad 11 tysięcy ebooków i audiobooków jest teraz dostępny za darmo w Empik Premium (<https://www.empik.com/czas-w-domu>).

Wydarzenia kulturalne online

Wielu artystów i instytucji kultury zachęca do pozostania w domach poprzez koncerty, przedstawienia i pokazy filmowe online. Jedną z takich inicjatyw, na którą warto zwrócić

uwagę są koncerty organizowane przez Global Citizen na instagramie (Wskazówka: nie trzeba zakładać konta. Koncerty są dostępne na @glblctzn po zakończonym spotkaniu). Do tej pory zagrali już Hozier, One Republic, Florence and The Machine, The Lumineers, Jennifer Hudson, John Legend.

Program Legalna Kultura od lat dba o to, by przybliżać nam sztukę online. Stworzona jest cała lista polskich źródeł tutaj: <https://www.legalnakultura.pl/pl/legalne-zrodla>

Możesz też zaproponować dziecku coś bardziej międzynarodowego. Zwróć uwagę na Google Arts&Culture. Wspólnie możecie odwiedzić muzea z całego globu, skupić na detalach największych arcydzieł, dowiedzieć się kto wymyślił maszynę do parzenia espresso, a nawet... podejrzeć wieloryby 😊 <https://artsandculture.google.com/>

Dla młodszych dzieci świetną propozycją mogą być spektakle teatralne (<https://iteatr.tvp.pl/36866129/spektakle>). Znajduje się tutaj dużo bajek, które wywołają uśmiech na twarzach dzieci i pomogą przyjemnie spędzić nudne popołudnie. Starszaki też mogą tam śmiało zaglądać!

Mamy nadzieję, że przygotowane przez nas propozycje urozmaicą waszym dzieciom czas izolacji. Ważne jest, żeby przyglądać się sobie i domownikom, zadbać o potrzeby dzieci i być blisko, zawsze wtedy, kiedy tego potrzebują.

Jeśli jako rodzic potrzebujesz wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

Zadzwoń: **800 100 100**

Napisz: **pomoc@800100100.pl**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli.

Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę RODZICE.FDDS.PL