



## BĄDŹ OPOKĄ DLA SWOJEGO DZIECKA

Twój maluch potrzebuje spokoju, bezpieczeństwa i stałości. Ono dopiero poznaje otaczający świat i jako rodzic jesteś mu niezbędny

jako ostoja, do której może powrócić, gdy będzie tego potrzebowało: gdy coś mu nie wyjdzie, gdy jest rozżalone, gdy samo nie wie co czuje lub gdy osiągnie sukces.

Wykorzystaj wspólny czas w domu na pielęgnowanie Waszej relacji. Znajdźcie chwilę na wspólne zabawy dywanowe.

Nie musisz bez przerwy zachowywać spokoju, jednak nie indukuj dziecku swojego strachu.

## BEZWZGLĘDNIE UNIKAJ STRASZENIA

Nie mów do dziecka:

Myj dokładnie ręce, bo będziesz chory.

Nie możesz iść na plac zabaw, bo się zarazisz.

Nie pojedziemy do dziadków, bo mogą być przez nas chorzy.

Nie możemy iść do sklepu, bo się rozchorujemy i wylądujemy w szpitalu.

Wytłumacz dziecku, że wiele osób choruje, czasem mamy kaszel, a czasem boli brzusek, teraz uważamy na siebie i zostajemy w domu, tak zalecają lekarze.

# RODZIC Z DZIECKIEM

## W CZASACH PANDEMII

NINIEJSZA ULOTKA MA CHARAKTER INFORMACYJNY

Każdy z nas na swój sposób odbiera otaczającą nas rzeczywistość. Obawy, lęki czy poczucie zagrożenia, niepewność są naturalne i odczuwane z większym lub mniejszym nasileniem.

Jak w tym wszystkim odnaleźć się wspólnie z maluchem? Co powiedzieć dziecku? Tłumaczyć czy nie? Pamiętaj, że ostateczna decyzja należy do Ciebie, Rodzicu,

## STRACHY NA LACHY, CZYLI WSZYSCY SIĘ CZEGOŚ OBAWIAMY

MAMY PRAWO DO LĘKU, OBAW. KAŻDY RODZIC PRAGNIE ZAPEWNIĆ SWOJEMU DZIECKU BEZPIECZEŃSTWO.

Jest to również podstawowa potrzeba każdego dziecka.

- Jeśli chcesz sprawdzić najświeższe wiadomości, staraj się, by Twoje dziecko nie słyszało informacji o liczbie zakażeń czy zgonów. Maluch w wieku żłobkowym nie rozumie takich słów, nie zdaje sobie sprawy z tego, czym jest śmierć.
- W rozmowach z innymi członkami rodziny staraj się nie podejmować tematów związanych z zagrożeniem, kwarantanną, przerażeniem, jeśli obok znajduje się Twoje dziecko. Ono nie rozumie jeszcze tych sformułowań, ale w dostępny sobie sposób rezonuje na Wasze nastroje.
- Jeśli Twój maluch ma starsze rodzeństwo, które zadaje pytania, staraj się odpowiadać zgodnie z posiadaną wiedzą. Starszaki mogą potrzebować wyjaśnienia, co będzie jeśli rodzic zachoruje, kto się nim zajmie czy jego rodzeństwem jeśli rodzic wyląduje w szpitalu.

## HIGIENA

DBAŁOŚĆ O KSZTAŁTOWANIE WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW HIGIENICZNYCH JEST PODSTAWOWYM ELEMENTEM DNIA MALUCHA I PRZEDSZKOLA. NIKOGO NIE DZIWI JEŚLI MYJECIE DOKŁADNIE RĘCE, POD WARUNKIEM, ŻE NIE TWORZYCIE OBECNIE WOKÓŁ TEGO ATMOSFERY NIEPOKOJU. MOŻECIE UATRAKCYJNIĆ MYCIE RĄK POPRZEC HISTORYJKI OBRAZKOWE (OBEJMUJĄCEJ KOLEJNE ETAPY MYCIA RĄK) CZY ZABAWY PALUSZKOWE, ŚPIEWANIE W TRAKCIE MYCIA (PRZYPOMNIJCIE SOBIE REPERTUAR FASOLEK)

## INNE ŚRODKI DEZYNFEKCYJNE?

Musisz użyć specjalnego środka, takiego jak żel czy płyn do dezynfekcji? Do tej pory nie było takiej potrzeby i jest to nowość dla Twojego malucha?

Pokaż dziecku, że sam go używasz-pozwolisz mu się z tym oswoić.

Powiedz, że mycie ręce kiedy macie dostęp do mydła i bieżącej wody, ale czasami potrzebujecie posmarować ręce czymś innym. Zróbcie z tego zabawę, np. zobacz jak można fajnie klaskać albo teraz pomachajmy rękami, jak ptaszki skrzydełkami.

Niektóre maluszki mogą twierdzić, że "przecież mają czyste ręce" (bo wcale nie widzą na nim brudu), nie strasz dziecka niewidzialnymi zarazkami, spróbuj zachęcić w przyjazny, humorystyczny sposób.



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Publicznych i Niepublicznych Żłobków  
i Klubów Dziecięcych



# RODZIC Z DZIECKIEM

W CZASACH PANDEMII

## W CO SIĘ BAWIĆ Z DZIECKIEM?

Przede wszystkim skupcie się na **RUCHU**.

Rozwijanie motoryki dużej niesie za sobą wiele korzyści! Po pierwsze, dzięki aktywności ruchowej, dziecko łatwiej koncentruje uwagę na sytuacjach zadaniowych, wpływacie na wydolność organizmu, normalizujecie napięcie mięśniowe, kształtujecie orientację w schemacie ciała, stymulujecie wiodące systemy sensoryczne: układ przedsionkowy i czucie głębokie.

Dziecko uczy się jak dostosować siłę mięśni do wykonywanego zadania, a co za tym idzie w przyszłości coraz sprawniej będzie rozwiązywać problemy manipulacyjne czy posługiwać się narzędziem pisarskim oraz nożyczkami. Jest to szczególnie istotne jeśli cały dzień musicie przebywać w domu. Skupcie się na tym, by organizować/ proponować dziecku aktywności ruchowe w przeważającej części dnia.

Nie wymaga to również nakładów finansowych czy specjalnych zabawek/ sprzętów.

## DAJ DZIECKU STABILIZACJĘ, STWÓRZ RYTUAŁY, PLAN DNIA

UPRZEDZAJ DZIECKO O TYM CO BĘDZIECIE DZISIAJ ROBIĆ, W CO MOŻECIE SIĘ POBAWIĆ, ILE CIEKAWYCH RZECZY MOŻECIE RAZEM ZROBIĆ. DZIECI LUBIĄ BYĆ ANGAŻOWANE W PROCES DECYZYJNY, LUBIĄ PRZEWIDYWALNOŚĆ. PODCHODŹCIE DO SWOICH ZABAW Z ENTUZJAZMEM, POKAŻ DZIECKU, ŻE SIEDZENIE W DOMU NIE JEST NUDNE. MOŻE SAM W SOBIE ODKRYJESZ DZIECIĘCĄ RADOŚĆ I KREATYWNOŚĆ?

## DLA MALUCHA ANGAŻOWANIE SIĘ W CZYNNOŚCI DNIA CODZIENNEGO, W TYM SPRZĄTANIE-JEST ŚWIETNĄ ZABAWĄ

To co dla niektórych bywa w przyszłości przykrym obowiązkiem, dla dziecka w wieku żłobkowym jest atrakcją!

Twoje dziecko ma naturalną potrzebę współdziałania z dorosłym, chętnie pościera z Tobą kurze czy podejmie próbę zmywania podłogi. Cóż, przy okazji może być z tego więcej bałaganu, ale radość bycia z Tobą również. Masz wątpliwości, bo jak mówisz do dziecka posprzątaj to nie reaguje? Pamiętaj, że to także wspaniałe ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Zgodnie z ideą M. Montessori, maluch może podejmować wiele aktywności od najmłodszych lat!

## ZABAWY RUCHOWE W DOMU

- tory przeszkód (zwinieży w rulon koc, rozłożone poduszki, wspinanie się na pierzyny, pufy/podnóżki)
- naśladowanie sposobu poruszania się różnych zwierząt (na czworaka jak kot, turlając się jak świnka, ciężko jak słoń, skacząc jak żabka)-możecie w ten sposób maszerować do innego pomieszczenia
- podskoki, kołysanie, obroty w siedzeniu na pupie,
- zbijanie baniek mydlanych,
- uderzanie w balona-nie masz już siły odbijać balona? Zawieś go na sznurku i daj dziecku np. drewnianą kuchenną łyżkę czy rulon z gazety
- Siłowniki/ przepychanki dywanowe z rodzicem: napieranie na siebie plecami/ rękoma/stopami.

## ZABIERZ DZIECKO DO KUCHNI

Zabaw się w prowadzenie programu kulinarnego-opowiadaj o tym, co robisz!

To świetna zabawa dla malucha, cudowny czas razem, a dodatkowo- rozwijanie zdolności komunikacyjnych oraz stymulowanie rozwoju poznawczego małego człowieka.

Dziecko podczas przygotowywania posiłków jest wdrażane do rozwijania myślenia przyczynowo-skutkowego, uczy się rozumienia pojęć określających cechę produktu (małe, duże, gładkie, szorstkie, długie, krótkie, twarde, miękkie). Dzięki temu, zapewniasz dziecku potrzebę samorealizacji, nie musisz sam organizować zajęć dydaktycznych,



I Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Publicznych i Niepublicznych Żłobków  
i Klubów Dziecięcych



## CO BYŁO W ŻŁOBKU/KLUBIE?

- przypomnij sobie co w ostatnich miesiącach robiło Twoje dziecko w żłobku lub zapytaj o to opiekuna, możecie w domu śpiewać piosenki, powtarzać wierszyki, które już są znane Twojemu dziecku
- może przypomnisz sobie zabawy czy płąsy z dzieciństwa takie jak "Baloniku nasz malutki"

## W ŚWIECIE KSIĄŻEK

Nie przejmuj się jeśli Twoje dziecko bardziej jest skupione na przeglądaniu książek, zmianie stron, niż słuchaniu tego czy udało Ci się przeczytać do końca wers. W trakcie zabaw czy zwykłych aktywności możesz opowiadać znane Ci wiersze ("Lokomotywa", "Na straganie", "Okulary"). W sieci odnajdziesz wiele słuchowisk, które możesz włączyć dziecku, jednocześnie możecie się bawić w barszkowanie, zawijanie w koc, masowanie i głaskanie.

## ZABAWY SENSORYCZNE

Jeśli posiadasz w nadmiarze produkty typu kasza, fasola, ryż, makaron- możesz wsypać je do miski i dać swojemu dziecku. Nie zgadzasz się na produkty spożywcze? Może posiadasz umyte nakrętki po daniach dla niemowlaka bądź po wodzie. Dziecko ćwiczy wóczas swój chwyt, a także stymuluje zmysł dotyku. Możesz ukryć w misce np. elementy nakładanki, by dziecko mogło je wyławiać. Pamiętaj, że nie każde dziecko może mieć ochotę na zabawy brudzące w kiślu czy mokrych masach.

# RODZIC Z DZIECKIEM

W CZASACH PANDEMII

## CO JESZCZE ROBIĆ?

- Muzykujcie- śpiewajcie, tańczcie, wymyślcie własne instrumenty.
- Stwórzcie kulodrom z rolek po papierze toaletowym czy ręcznikach papierowym.
- Zbudujcie namiot, bazę, schronienie.
- Poczytaj o zabawach paluszkowych, dziecięcych masażykach.
- Rozwijaj repertuar zabawy swojego dziecka, bawcie się w zabawy z elementem naprzemienności (najpierw Ty, potem ja), możecie bawić się sklep, w wycieczkę (szczególnie wtedy kiedy, Twoje dziecko domaga się wyjścia na dwór- możesz spróbować zamienić pragnienie dziecka w fantazję), w lekarza. Budujcie narrację do Waszych zabaw.

## TRUDNY OKRES WIĘC GRANICE SIĘ PRZESUWAJĄ?

NIE, JEŚLI CHODZI O MEDIA.

PAMIĘTAJ, ŻE MALUCH DO 2. ROKU ŻYCIA NIE POWINIEN MIEĆ DOSTĘPU DO TELEWIZORA, KOMPUTERA CZY SMARTFONA. ODDZIAŁYWANIE TAKICH ŚRODKÓW NEGATYWNIE WPŁYWA NA ROZWÓJ MŁODEGO CZŁOWIEKA W WIELU OBSZARACH: EMOCJE, ROZWÓJ JĘZYKOWY I SPOŁECZNY, ZDOLNOŚĆ DO KONCENTRACJI UWAGI.

CHCESZ WŁĄCZYĆ MUZYKĘ? MALUCH NIE MUSI OGLĄDAĆ OBRAZÓW. CHCESZ BY OBEJRZAŁO BAJKĘ? ZWRÓĆ UWAGĘ NA CZAS TRWANIA I TREŚCI

## CZY MOJE DZIECKO STRACI NIE UCZĘSZCZAJĄC NA ZAJĘCIA? MUSZĘ NADRABIAĆ TEN CZAS?

Nie ma konieczności organizowania specjalnych zajęć w domu, jeśli Twoje dziecko na co dzień uczęszczało do żłobka. Możesz poszukiwać różnorodnych inspiracji do zabaw czy kreatywnego wykorzystania produktów znalezionych w domu.

Miej świadomość, że Twoje dziecko najlepiej nabywa wiedzę poprzez doświadczenia własne i codzienne aktywności. Zgodne z etapami nabywania pojęć, maluch w pierwszej kolejności rozumie dane słowo poznając je w naturalnym otoczeniu. Zatem czas z Tobą, również jest wartościowy i może edukować Twojego maluszka.