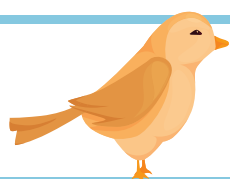




#PRZYTULDZIECKO

KAJET ROZWOJOWY



WIOSENNA PRZYGODA

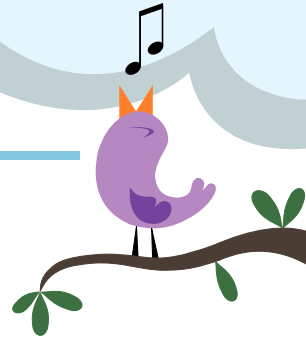




KAJET ROZWOJOWY

ROZDZIAŁ I

ADAPTACJA



Jak pomóc dzieciom w dostosowaniu się do zmian?

Ostatnie miesiące były wyzwaniem dla wszystkich, a szczególnie dla dzieci. Ponieważ "nowa norma" będzie wymagała od nich wiele, oto kilka **wskazówek**, jak **pomóc** im dostosować się do nowych warunków tak dobrze, jak to tylko możliwe.

- **Zachęcaj swoje dziecko do podtrzymywania rutynowych zachowań lub tworzenia nowych.** Takie struktury zapewniają dzieciom pewien rodzaj bezpieczeństwa. Dlatego zadawaj im pytania takie jak:

Czy nadal będziemy wykonywać naszą poranną i wieczorną rutynę?

Czy będziemy częściej chodzić razem na spacer?

Opowiedz mi o tym, co wydarzyło się w twoich ulubionych książkach, które zacząłeś czytać.

Napiszmy na nowo zasady domowe (limity czasu ekranowego, pory spania itp.)

- **Daj im zadania, aby mogły wnieść swój wkład w prace domowe.** Pamiętaj, aby dostosować zadanie do wieku i możliwości dziecka. Możecie nawet wykonywać zadania razem, aby połączyć naukę umiejętności z czasem spędzonym wspólnie. Maluch poradzi sobie z podlewaniem kwiatków czy sypaniem karmy dla zwierzaka, a starsze dziecko bez problemu pomoże z przygotowaniem posiłku czy sprzątnięciem.

I pamiętaj, żeby pochwalić dziecko za pomoc!



ROZDZIAŁ I

ADAPTACJA



- Co możesz zrobić, by ułatwić dziecku adaptację w nowej sytuacji?
 - **okiełznać nieznane**, czyli omówić z dzieckiem i resztą rodziny / grupy moment, w którym się znajdujecie, czego to od was wymaga, co może się dzieć i jakie zmiany was czekają. Można to zrobić między innymi **podczas zabawy w pisarza czy reżysera** i wspólnie **wyobrazić sobie możliwe scenariusze dotyczące kolejnych dni i tygodni**. W ten sposób dziecko lepiej pozna sytuację, w której się znajduje, zwiększy gotowość na znalezienie się w różnych sytuacjach, a także okiełzna lęk przed nieznanym, w efekcie czując się pewniej i śmieiej.
 - **wzmocnić w dziecku pewność siebie i poczucie własnej wartości**. Nie ma tu magicznych sztuczek, to proces, w którym przez całe życie dziecka należy okazywać mu szacunek, walidację, empatię i zainteresowanie. Warto robić to świadomie. Doceniaj umiejętności dziecka i jego wkład w wykonanie zadania, nie tylko efekt. Zamiast pochwalić za "ładny rysunek", możesz pochwalić kreatywny dobór techniki, coraz lepsze zdolności manualne, pomysłowość.
 - **okazać empatię i zrozumienie**. W trudnym czasie adaptacji do nowej sytuacji, dziecko potrzebuje dodatkowej porcji wsparcia i cierpliwości. Pytaj je o przeżycia, rozmawiajcie o wydarzeniach, zachęcaj do dzielenia się przemyśleniami i lękami. Warto pogłębiać rozmową przejawy intensywne emocji, a także niepokoju, lęku, stresu, smutku. Możesz zrobić to poprzez pytania "Jak myślisz, dlaczego czujesz się w ten sposób?", "Czy wcześniej już tak się czułaś/eś? Kiedy?", "Czy wiesz co mogło spowodować, że teraz masz takie myśli?". Okaż dziecku zainteresowanie i wysłuchaj je.
- Jeśli zauważysz niepokojące zmiany w zachowaniu swojego dziecka, które utrzymują się przynajmniej 2 tygodnie, pomyśl o skontaktowaniu się z ekspertem. Warto zrobić to w trosce o zdrowie psychiczne swojego dziecka.



ROZDZIAŁ II

ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

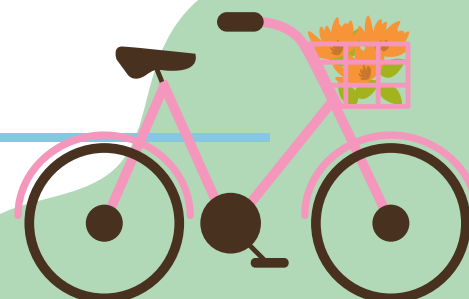


Wiosna to najlepsza okazja, aby cieszyć się aktywnością na świeżym powietrzu! Poprzez aktywność fizyczną można **rozładować napięcie** i **stres**, których nie brakuje dzieciom wracającym do obowiązków dnia codziennego i mierzą się z wyzwaniami adaptacyjnymi.

Najlepszym, co możesz zrobić dla dziecka, jest spędzenie wspólnego czasu. Jak? Na przykład poprzez:

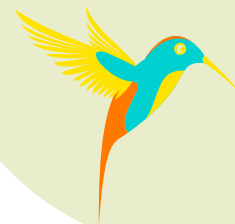
- piknik w parku lub ogrodzie (samo przygotowanie przekąsek sprawia wielką radość)
- wspólny spacer w poszukiwaniu oznak wiosny
- puszczanie latawców
- zabawa w turystów we własnym mieście (przygotuj ciekawostki historyczne na temat swojego miasta i zróbcie sobie wycieczkę)
- dmuchanie baniek mydlanych (jeszcze więcej zabawy sprawi samodzielne przygotowanie płynu!)
- zwiedzanie lasu połączone ze sprzątaniami go (pamiętajcie o bezpieczeństwie i jednorazowych rękawiczkach)
- przejażdżki rowerowe (dobra okazja do nauki bezpieczeństwa w ruchu drogowym)
- wspólne pielęgnowanie ogródka (wiosna to idealny czas!)
- rozbić obozu na waszym ogrodzie
- spróbowanie nowego dla was sportu

Takie wspólne celebrowanie wiosennej pogody stworzy piękne wspomnienia i wzmacnia więź z dzieckiem.



ROZDZIAŁ II

ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



Joga i ćwiczenia rozciągające są doskonałe do łagodzenia stresu, który pojawia się w szkole i mogą przeciwdziałać nadmiernej ekscytacji spowodowanej nadmiarem bodźców. Pomagają się uspokoić i wyciszyć.

Możecie również wspólnie wymyślić historyjkę o odnalezieniu spokoju. Wplecenie w nią elementów mindfulness i ćwiczeń relaksacyjnych ułatwi dziecku (zwłaszcza małemu) wyciszenie się i skupienie na danej chwili. Przykład?

"Dawno, dawno temu, rozpoczął się piękny, wiosenny poranek. Na niebie nie było żadnej chmurki. Słońce oblewało promieniami wszystko, co było na ziemi. Prześwitywało przez liście drzew, zaglądało pod kamień, wpadało przez okno. Świeciło na każdy palec u prawej ręki i każdy palec u lewej ręki. Potem ogrzewało jedną i drugą nogę, stawało się ciepłutko."

Podczas takiej zabawy, dziecko powinno skupić się na wyobrażaniu sobie tej chwili. Może wskazać palcem drzewo, na które świeci słońce, a także poruszać palcami u ręki, o której właśnie mowa była w historii. Joga także może mieć swoją opowieść:

"Wiosną zakwitają kwiaty. Najpierw powoli wyrastają z ziemi, a potem pąk powolutku zaczyna się otwierać. Rozwinięty kwiat przechyla się w stronę słońca i kołysze na boki, tak jak wieje wiatr."

Dziecko przybiera rolę kwiatu. Kuca i przyciąga nogi do siebie, a następnie powoli wstaje. Rozciąga ręce ku górze - coraz szerzej, aż są rozparte i powoli kołysze się w różne strony.



ROZDZIAŁ III

ĆWICZENIA USPOKAJAJĄCE



Ćwiczenia uspokajające są bardzo ważne w momentach, w których mnogość bodźców przytłacza dziecko. Zmiana otoczenia, nowe wyzwania czy pojawiające się już wcześniej w Kajeście trudności adaptacyjne, wymagają wdrożenia technik, które ułatwią dziecku wyciszenie i obniżenie poziomu stresu.

Poza regularnymi ćwiczeniami fizycznymi można wprowadzić dziecku **metody świadomego oddechu** lub wspólnie **medytować**. W ten sposób nabiorą samokontroli nad ciałem i skutkami stresu, takimi jak przyspieszony oddech i natłok myśli. Naucz je jak poprawnie robić wddech, przerwę i wydech. Kładąc rękę na brzuchu ćwiczy się głębokie, świadome oddychanie. Mniejsze dzieci mogą bawić się w zdmuchiwanie świeczek czy nadmuchiwanie balonów.

Aktywność z zakresu Integracji Sensorycznej będzie bardzo dobrym rozwiązaniem antystresowym. Przymulanie, ściskanie, kładzenie się na pomocach sensorycznych rozładuje napięcie mięśniowe. Mogą być to też piłki, pufy, poduszki, przytulanki.

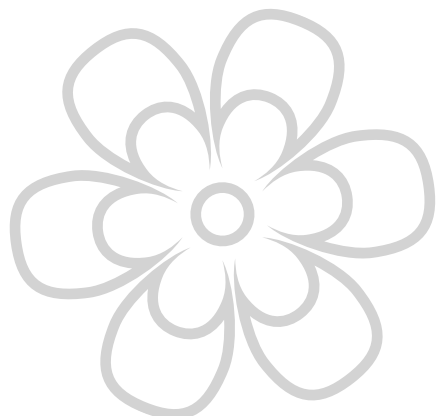
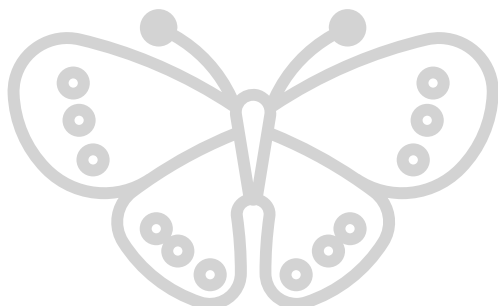
Dołączona **kolorowanka** służy również jako **ćwiczenie uspokajające**. Malowanie może pomóc w stanach lękowych i skutecznie uspokaja dzieci, pomagając wrócić do "tu i teraz" i odzyskać kontrolę nad emocjami.



Witaj wiosno!



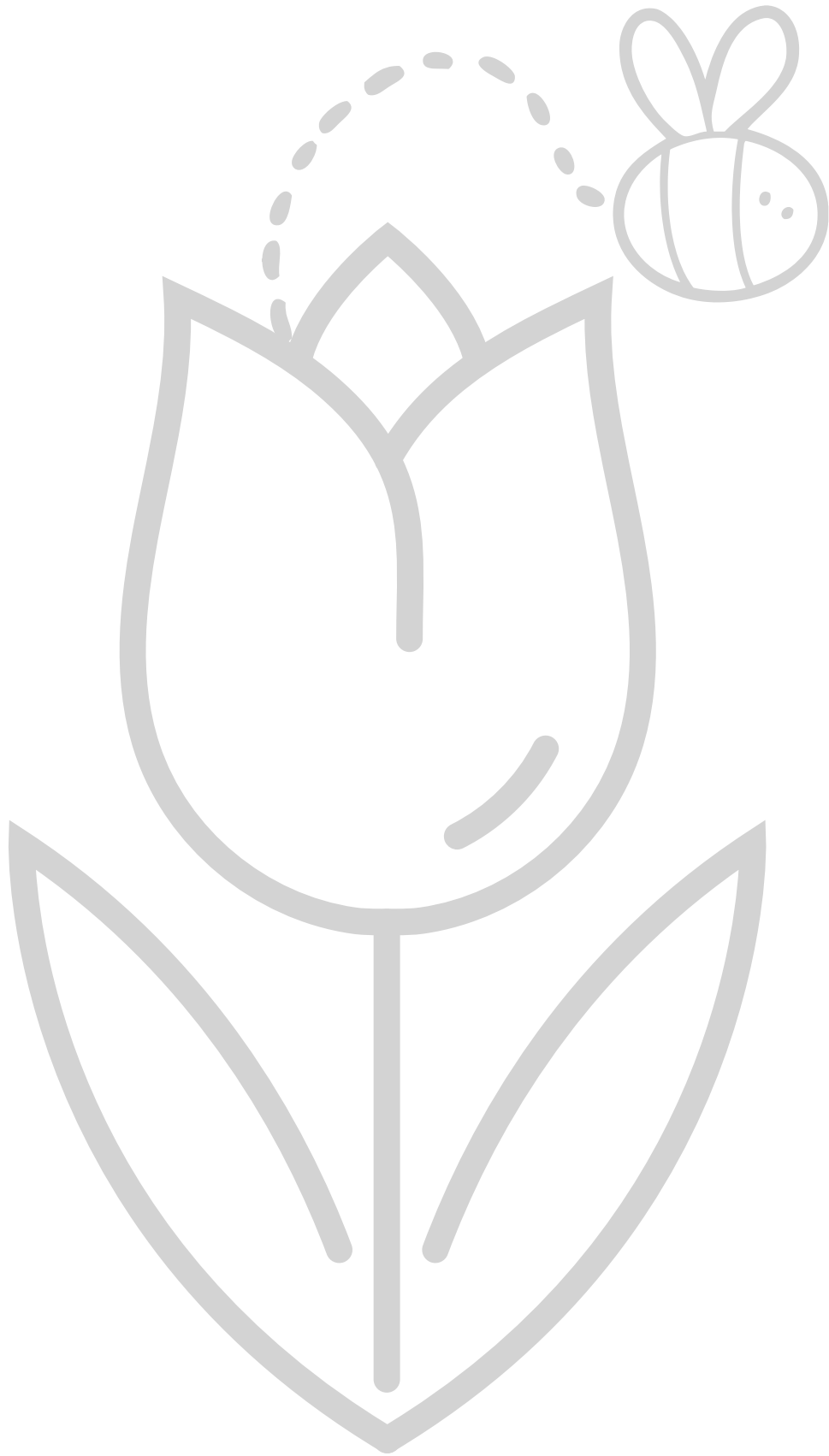
Kolorowanka



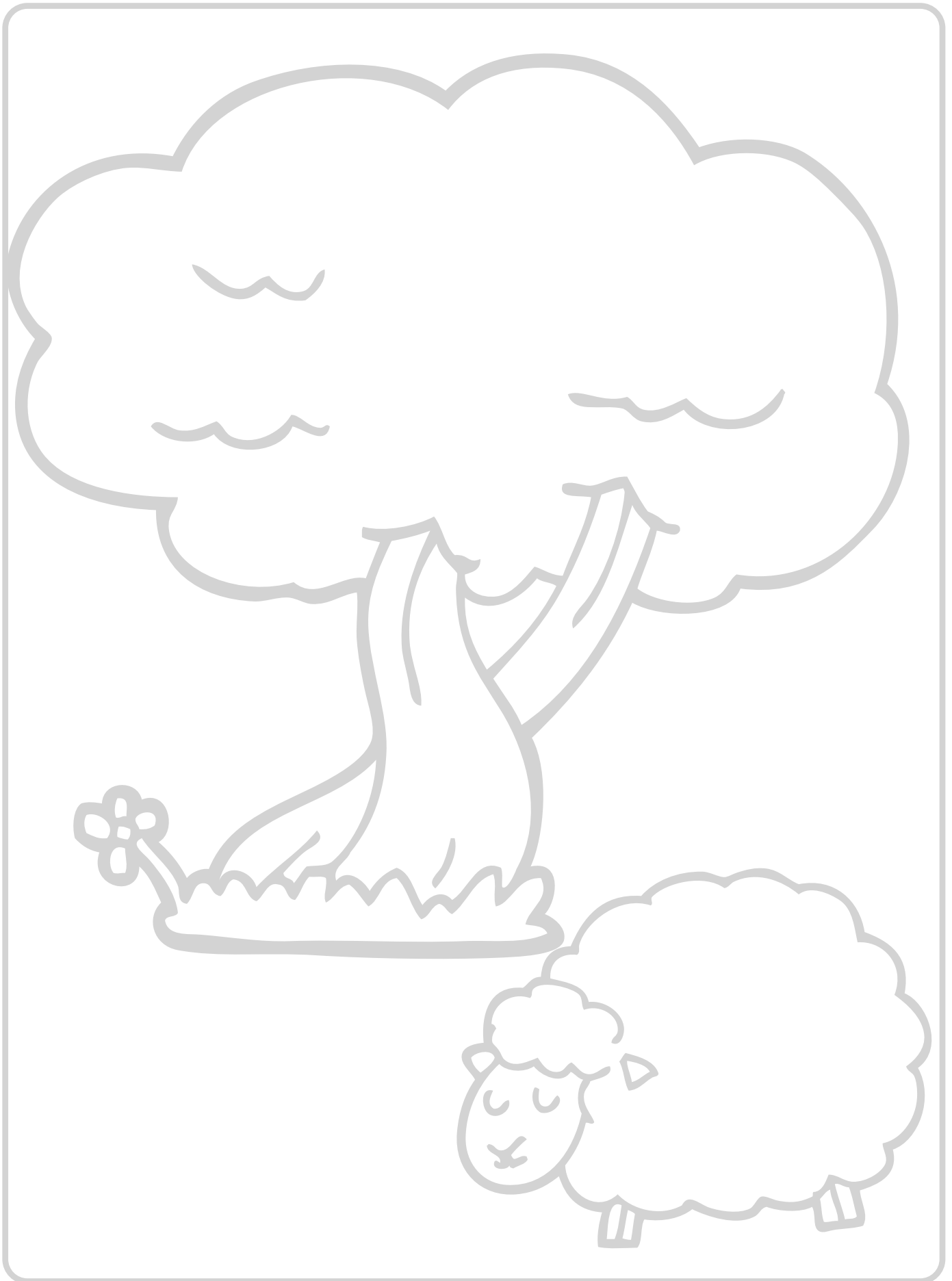
Witaj wiosno!



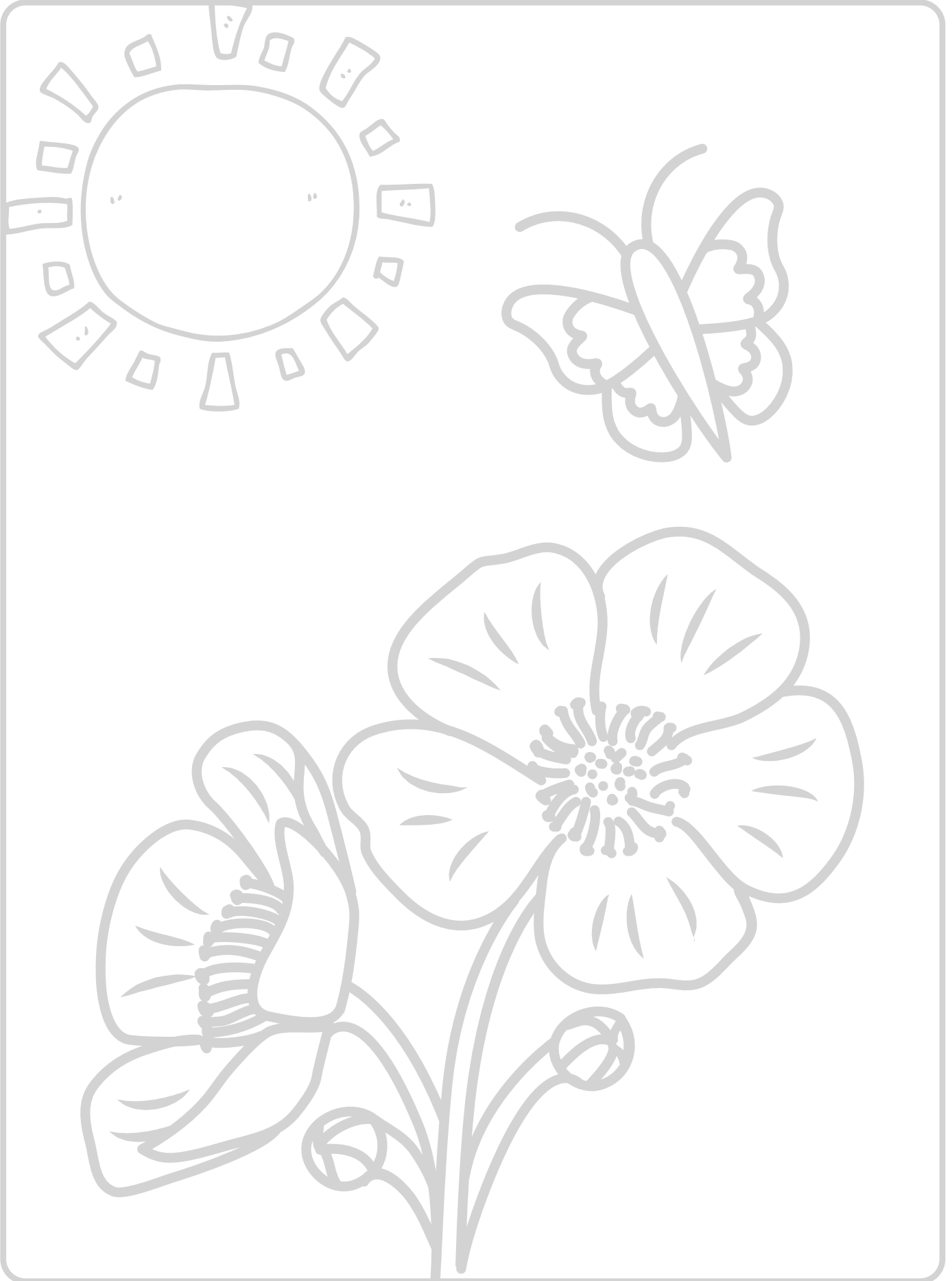
Witaj wiosno!



Witaj wiosno!



Witaj wiosno!



Witaj wiosno!

