

Dragi părinți,

Suntem cu toții într-o situație deosebită, căreia trebuie să îi facem față cum putem mai bine. Dorim să venim în sprijinul dumneavoastră cu o serie de idei privind organizarea timpului în această perioadă în care lucrăm de acasă și părinți și copii, precum și a unor activități pe care le putem realiza și care să ne ajute să creăm o atmosferă plăcută în familie. Astfel,

1. **Organizarea timpului de lucru** - este indicată stabilirea unui program specific între anumite ore, în funcție de cât are de învățat copilul sau dumneavoastră de lucru;
2. **Realizarea unei rutine zilnice** – timp de studiu, timp de joacă, relaxare, activități sportive, masa servită în familie;
3. **Discutați** cu copilul: cum se simte, ce impresii are, ce înțelege el din această situație, oferiți informații dacă are neclarități, prezentați adevărul, pe măsura vârstei; implicați-l în crearea programului zilnic; *ascultați* mai mult în această perioadă (Fișele din anexă pot fi un punct de sprijin);
4. **Găsiți/stabiliți un moment de relaxare** *doar pentru dumneavoastră*, o activitate care vă face plăcere și vă ajută să vă reîncărcați bateriile;
5. **Păstrați calmul.** Atitudinea calmă a părintelui este un semn că orice situație stresantă sau dificilă se rezolvă. Povestiți cu un alt adult, partenerul de viață, o prietenă sau o persoană de încredere dacă simțiți că sunteți copleșiți; Este foarte important și pentru adulți să fie ascultați, înțeleși și susținuți;
6. Realizați **sesiuni zilnice de joacă** cu copilul/ copiii, chiar și de 10, 15 minute pe zi. Astfel de activități ajută la întărirea relației, relaxare, bună-dispoziție.
7. **Fiiți pozitivi!** Încercați să evidențiați partea pozitivă a situației în care suntem, chiar dacă există un efect negativ, poate, din punct de vedere financiar. Este foarte important modul în care noi interpretăm situațiile de viață prin care trecem și suntem modele pentru copii. Puteți realiza împreună o cutie cu amintiri din această perioadă de izolare sau doar o listă cu aspecte pozitive sau aspecte pentru care sunteți recunoscători.

Relaționarea cu copiii

În această perioadă poate cel mai important aspect este relația care o avem cu copilul/copiii, conectarea părinte-copil/copii. Poate că acum timpul ne permite să petrecem mai mult cu copilul și să ne implicăm în activități preferate. Pentru copiii între 2 și 10 ani metoda cea mai eficientă de conectare este jocul. Prin joc, copiii învață să:

- Își exprime gândurile și emoțiile în mod adecvat
- Rezolve conflicte
- Proceseze și să se vindece de evenimente traumatizante
- Descopere soluții la probleme
- Își îmbunătățească stima de sine
- Comunice
- Devină independenți

Și cel mai important, prin joc copilul simte că este iubit și apreciat și i se acordă atenția necesară. De asemenea, un joc plăcut provoacă râsul, calea cea mai bună de relaxare,

eficientă și pentru adulți. Pe de altă parte, după o sesiune de joc este posibil copilul să înceapă să plângă, ceea ce arată că se simte în siguranță și alege să se descarce și să se relaxeze în acest mod.

Mai jos vă prezentăm o serie de jocuri recomandate în literatura de specialitate ce pot fi realizate acasă, părinte-copil. Dar vă puteți lăsa imaginația să zburde și să realizați activități diverse cu copilul, important este să petreceți timp cu el prin ceea ce îi place cel mai mult, și anume să se joace.

EXEMPLE DE JOCURI PĂRINȚI-COPII:

- JOCUL NONDIRECTIV, CENTRAT PE COPIL – Este un joc simplu în care copilul alege ce vrea să se joace iar părintele îl supervizează, intervenind în joacă doar dacă este solicitat, dar este prezent 100%, atent la tot ce face copilul. Este util pentru reconectare după separare (după o zi la serviciu sau școală etc), după un eveniment stresant sau traumatizant sau doar pentru întărirea relației părinte-copil. Se poate stabili chiar o durată clară a acestui joc, respectiv 10 sau 15 minute pe zi sau 30 minute o dată pe săptămână. Aici, oarecum copilul îl ghidează pe părinte în joc, el conduce activitatea și părintele îl urmează întocmai. Bineînțeles se exclud activități care pot răni.
- JOCUL SIMBOLIC PE ANUMITE TEME- un joc directiv în care părintele sau copilul poate propune tema. Se folosesc animale de pluș, cuburi, plastilină din care se pot confecționa personaje și se poate crea o poveste pe o anumită temă (exemplu: ne jucăm de-a școala, vizită la doctor, statul la bunici o perioadă mai lungă sau orice situație considerată stresantă pentru copil).
- JOCURI DE SEPARARE – respectiv ascunsa, baba oarba, cucu-bau etc
- BĂTAIA CU PERNE – metodă foarte simplă dar utilă de descărcare a furiei
- JOCURI DE ECHIPĂ: *Nu te supăra frate, Scrabble, Monopoly, etc*

Pentru copiii mai mari de 10 ani, pentru conectare sunt utile discuțiile, implicarea în hobby-urile pe care acești le au, implicarea în activități casnice dar și jocuri de echipă menționate mai sus. Sesiuni de rummy, scrabble etc în familie sunt foarte eficiente în crearea unei atmosfere plăcute. Bineînțeles că toate cele menționate pot avea un efect pozitiv și relaxant și pentru adulți, nu doar pentru copii.

Nu uitați că suntem împreună în această situație, chiar dacă suntem la distanță unii de alții! Noi, consilierii școlari, suntem în continuare alături de dumneavoastră și de copii. Dacă doriți, pentru orice situație putem lua legătura online!

Zile liniștite cu joc și relaxare!

Consilier școlar,

Dumitru Sanda Eudochia

Bibliografie:

Cohen, L. Retete de jocuri. De ce și cum să te joci cu copilul tau. Ed. Trei (2012)
Solter, A. Jocul atașamentului. Ed. Herald (2019)
<http://playfulpathcounseling.com>
www.sapteanideacasa.ro



ÎNTREBĂRI:



1. Spune ceva bun ce ți s-a întâmplat azi.

2. Spune ceva ce iubești le mine.

3. Spune 3 lucruri care îți plac la tine.

4. Spune ceva care îți place la casa noastră.

5. Care este culoarea ta preferată? De ce?

6. Care este activitatea ta preferată? De ce?



1. Spune ceva ce îți place le mine.

2. Fă cea mai amuzantă față.

3. Mimează un animal la alegerea ta.

4. Dacă ai putea merge acum oriunde în lume, unde ai merge?

5. Cu cine ai petrece o oră împreună? Ce ați face?

6. Care este dorința ta cea mai mare acum? De ce?





Ce este bine să spui copilului atunci când este îngrijorat, temător sau speriat



POȚI SĂ-I SPUI

CE SĂNUFACI

CE SĂNUSPUI

deoarece copilul poate înțelege greșit că:

-Toată lumea are emoții atunci când trebuie să facă ceva nou.
-Este în regulă. Poți descoperi că îți place și te poți distra.

SĂ NU IEI ÎN SEAMĂ SAU SĂ NEGI SENTIMENTUL

- Nu ai nimic!
-Totul este bine.
-Nu te prosti!
-Nu mai plânge!
Ești mare acum!

-Nimeni nu simte ca mine! Sunt ciudat!
-Nu mă înțelege! Nu îi pasă. Nu am să-i mai spun altă dată.
-S-a supărat și nu mă mai iubește.



-Este normal să simți așa. Uite care este planul...

SĂ-I AMPLIFICI STAREA DEVENIND AGITAT

-Nu mai știi ce să îți fac!
-Mă enervezi!
-Mă superi!

-Este grav dacă mama/tata sunt așa supărați.

-Când voi veni să te iau de la grădiniță, vom merge la o plimbare doar noi doi.Vei putea să îmi povestești tot ce ai făcut azi.

SĂ-L MITUIEȘTI

-Dacă ești curajos o să îți cumpăr...
-Dacă ești cuminte vei primi...

-Este greu acolo dacă voi primi ceva ca să rezist.



-Știi că vei face lucruri interesante și amuzante azi.

SĂ FACI SCENARIILE NEGATIVISTE

-Dacă nu o să îți placă nu trebuie să mai vii...
-Dacă te supără cineva voi...

-Știe deja că nu o să îmi placă. Nu vreau să intru. Nu o să mai vin.