



**ZESTAW NARZĘDZI  
do życia i nauki  
pełen nadziei, zdrowia**

**i szczęścia**

## **Przewodnik dla rodziców i opiekunów**

Poznaj historie sześciu rodzin z różnych stron świata,  
żyjących w czasie pandemii COVID-19



REPSSI  
PO Box 23076, Randburg West  
2167 266 West Avenue,  
Cnr Republic Road Unit 2  
Waterfront Office Park,  
Randburg 2194, Republika Południowej Afryki  
<https://repssi.org/>  
[info@repssi.org](mailto:info@repssi.org)  
Twitter: @REPSSI  
Facebook: [www.facebook.com/REPSSIHQ](http://www.facebook.com/REPSSIHQ)

Sugerowane źródła: *Zdrowe, szczęśliwe i pełne nadziei życie; zestaw narzędzi do nauki. Przewodnik dla rodziców i opiekunów. Poznaj historie sześciu rodzin z różnych stron świata, żyjących w czasie pandemii COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Pierwsze wydanie: 2021



**ZESTAW NARZĘDZI  
do życia i nauki  
pełen nadziei, zdrowia**

**i szczęścia**

**Przewodnik dla rodziców i opiekunów**

Poznaj historie sześciu rodzin z różnych stron świata,  
żyjących w czasie pandemii COVID-19

# Spis treści

---

|   |           |
|---|-----------|
| Podziękowania   | 4         |
| Tłumaczenie i adaptacja   | 4         |
| <b>Przedmowa</b>  | <b>5</b>  |
| Zdrowe, szczęśliwe i pełne nadziei życie; zestaw narzędzi do nauki                      | 5         |
| <b>Wstęp</b>  | <b>7</b>  |
| <b>Jak używać niniejszych wytycznych</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Dlaczego tak ważna jest struktura</b>  | <b>9</b>  |
| Poznaj rodzinę Benów (Londyn, Wielka Brytania)  | 9         |
| Plan dnia rodziny Benów   | 9         |
| Rozpocznij dzień pozytywnie, wsłuchując się w emocje i okazując empatię                 | 12        |
| Czas sam na sam (specjalny czas spędzany osobno z każdym z dzieci)                      | 13        |
| <b>Zachęcanie do prospołecznego zachowania zamiast stosowania negatywnej dyscypliny</b> | <b>14</b> |
| Poznaj domowników Naidoo-Kala (Kalkuta, Indie)  | 14        |
| Rozwiązywanie konfliktów  | 17        |
| Nauka przez zabawę - kreatywne lekcje   | 18        |
| <b>Obozy dla uchodźców wewnętrznych i COVID-19</b>                                      | <b>20</b> |
| Poznaj rodzinę Ahmedów (Północno-wschodnia Syria)                                       | 20        |
| Problemy natury psychologicznej w obozach dla uchodźców wewnętrznych                    | 21        |
| <b>Rozmowy o koronawirusie i stracie</b>  | <b>24</b> |
| Poznaj rodzinę Bhengu (Durban, RPA)   | 24        |
| Radzenie sobie ze stratą bliskiej osoby i strach przed śmiercią                         | 25        |
| Wsparcie w nauczaniu zdalnym  | 27        |
| Wieloraka inteligencja - różne sposoby na inteligencję                                  | 27        |
| Teoria wielorakiej inteligencji   | 29        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Podział obowiązków, radzenie sobie ze stygmatyzacją oraz dbanie o siebie</b> | <b>31</b> |
| Poznaj rodzinę Iwanow (Moskwa, Rosja)   | 31        |
| Radzenie sobie z piętnem związanym z COVID-19                                   | 31        |
| Sięgnij po wsparcie od nauczycieli i innych rodziców                            | 34        |
| Znajdź czas dla siebie  | 35        |
| <b>Wskazówki jak chronić twoje dzieci online</b>                                | <b>37</b> |
| Poznaj rodzinę Chen (Pekin, Chiny)  | 37        |
| Pozytywnie zakończ dzień  | 39        |
| <b>Rodzinna harmonia</b>  | <b>40</b> |
| <b>Refleksja i lista kontrolna - jak radzi sobie moja rodzina?</b>              | <b>41</b> |
| Lista kontrolna: jak radzi sobie moja rodzina?                                  | 42        |
| Wspieraj dzieci w tworzeniu własnej lub rodzinnej książki bohaterów COVID-19    | 43        |
| <b>Lista źródeł</b>   | <b>44</b> |

**Poradnik ten został stworzony z myślą o rodzicach i opiekunach  
w celu zapewnienia im wsparcia i inspiracji w zakresie dobrostanu  
psychospołecznego domowników w obliczu wyzwań  
związanych z pandemią COVID-19.**

*Zdrowe, szczęśliwe i pełne nadziei życie; zestaw narzędzi do nauki* został stworzony przez REPSSI, MHPSS.net oraz Centrum Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (Centrum PS) przy wsparciu Education Cannot Wait. W zestawie tym znajdują się trzy narzędzia. Są to: (1) Przewodnik dla nauczycieli, (2) Przewodnik dla rodziców i opiekunów oraz (3) Przewodnik z ćwiczeniami psychospołecznymi dla nauczycieli, rodziców i dzieci. Zestaw narzędzi został zaprojektowany tak, aby dać wsparcie każdej osobie dotkniętej pandemią COVID-19, jednak może on być przydatny dla każdego, w dowolnym miejscu i czasie.

## **Podziękowania**

**Główny autor:** Jonathan Morgan, APSSI

### **Specjalne podziękowania dla:**

**Recenzenci:** Barak Morgan, Berenice Meintjes, Palesa Mphohle, Glynis Clacherty, Andy Dawes, Martha Bragin and Ruth O'Connell

### **Międzynarodowi recenzenci użytkowników końcowych:**

Viviane Matowanyika (Zimbabwe), Karen Williams (Zimbabwe), Raviro Mutamba (Zimbabwe), Khaled Hamidi (Libia), Juliana Bonatto (Brazylia), Faisal Jaafreh (Jordania), Aline Fabron (Brazylia), Ghada Zaidan (Gaza)

### **Zespół wdrożeniowy:**

Carmel Gaillard, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Pia Tingsted Blum, Ananda Galappatti, Marcio Gagliato

**Konsultant ds. niepełnosprawności:** Palesa Mphohle

**Konsultant ds. uchodźców wewnętrznych:** Ahlem Cheffi

**Korekta:** Wendy Ager

**Ilustracje:** Carole Howes

**Układ graficzny:** Candice Turvey, Spiritlevelstudio

## **Tłumaczenie i adaptacja**

W sprawie tłumaczeń oraz formatów tej publikacji, prosimy o kontakt z REPSSI. Wszystkie zatwierdzone, kompletne tłumaczenia i wersje zostaną umieszczone na stronie internetowej REPSSI. Podczas przygotowywania tłumaczenia lub adaptacji należy pamiętać, że w przypadku zamiaru dodania logo do produktu należy skontaktować się z REPSSI w celu uzyskania zgody. Korzystanie z przewodnika nie jest jednoznaczne z sugestią, że REPSSI popiera jakąkolwiek konkretną organizację, produkt lub usługę. Należy dodać następujące zastrzeżenie w języku tłumaczenia: „To tłumaczenie/ta adaptacja nie została stworzona przez REPSSI. REPSSI nie ponosi odpowiedzialności za treść lub dokładność tego tłumaczenia”.

Sugerowane źródła: *Zdrowe, szczęśliwe i pełne nadziei życie; zestaw narzędzi do nauki. Przewodnik dla rodziców i opiekunów. Poznaj historie sześciu rodzin z różnych stron świata, żyjących w czasach pandemii COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

# Przedmowa

---

## **Zdrowe, szczęśliwe i pełne nadziei życie; zestaw narzędzi do nauki**

**Pandemia COVID-19** bardzo utrudniła życie rodzinom oraz społecznościom szkolnym na całym świecie. W wielu krajach szkoły zostały zamknięte na krótki lub dłuższy czas, a wiele z nich wprowadziło też naukę zdalną dla wszystkich uczniów. Wprowadzone ograniczenia przebywania poza domem po godzinie policyjnej i w czasie lockdownów wpłynęły także na dzieci, uniemożliwiając im spędzanie czasu na dworze, uprawianie sportu lub oddawanie się innym aktywnościom rekreacyjnym. Oprócz pracowników pierwszej linii, życie każdej osoby ograniczało się do pobytu w domu, a rodzicom i opiekunom doszedł kolejny obowiązek pod postacią pomocy w nauczaniu swoich dzieci. U większości dzieci pandemia miała głęboki wpływ na dobrostan psychospołeczny, zarówno ich własny, jak i ich rodzin. Rodzice, opiekunowie, rodzeństwo lub bliscy krewni niektórych dzieci mogli stracić pracę i dom. Niektóre dzieci były świadkami zachorowań swoich bliskich na COVID-19 lub nawet straciły swoich bliskich. To czas wielkiej niepewności.

Edukacja nie może czekać. „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki” został skonstruowany przez REPSSI oraz przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy (Centrum PS) podczas pandemii. Zebraliśmy

zestaw materiałów skierowanych do dzieci, rodziców, opiekunów oraz nauczycieli w różnych środowiskach. Materiały te promują dobrostan psychospołeczny, łącząc go z kluczowymi życiowymi umiejętnościami w celu ulepszenia nauczania społecznego i emocjonalnego. W zestawie dostępne są trzy narzędzia: „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik dla nauczycieli”, „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik dla rodziców i opiekunów” i „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia przewodnik z ćwiczeniami psychospołecznymi dla nauczycieli, rodziców i dzieci”.

„Przewodnik dla nauczycieli” został zaprojektowany z myślą o wsparciu dzieci w ich powrocie do szkoły w następstwie pandemii. Na początku przewodnika znajdziesz zbiór ogólnych ćwiczeń grupowych, a następnie aktywności tematyczne skupiające się na 16 kluczowych umiejętnościach życiowych wspierających rozwój osobisty, poznawczy i interpersonalny dzieci. Ćwiczenia są dostosowane do szerokiego zakresu grup wiekowych, od przedszkola do szkoły średniej. Ćwiczenia mogą być również łączone z zajęciami sportowymi i rekreacyjnymi w ośrodkach lub domach kultury, a także w bezpiecznych przestrzeniach dla dzieci w miejscach pomocy humanitarnej.

Przewodnik dla rodziców i opiekunów przedstawia sześć fikcyjnych rodzin z różnych zakątków świata, które w trakcie pandemii COVID-19 stawiają czoła wyzwaniom obecnym w ich życiu. Zawarte są tu również pozytywne



przekazy mające na celu dodanie rodzicom i opiekunom otuchy w opiece nad dziećmi w tym trudnym czasie, takie jak: organizacja dnia, poświęcanie czasu na wzajemne sprawdzanie samopoczucia innych domowników, używanie metody pozytywnej dyscypliny, rozmowy o stracie, radzenie sobie ze stygmatyzacją oraz ochrona dzieci w internecie. Na końcu przewodnika znajduje się przydatna lista dla wszystkich domowników, która może pomóc w refleksji nad tym, jak radzimy sobie wspólnie jako rodzina. Znajduje się tam również zestaw podpowiedzi dla rodzin, które chciałyby stworzyć książkę bohatera COVID-19.

„Przewodnik z ćwiczeniami psychospołecznymi dla nauczycieli, rodziców i dzieci” przedstawia propozycje zabaw dla dzieci w domu, szkole lub do użytku zdalnego. W przypadku nauczania w domu aktywności te mogą być wykonywane np.

z rodzeństwem. Każda aktywność oznaczona jest jako przeznaczona do wykonywania w grupie lub jako możliwa do dostosowania do pracy z jednym dzieckiem. Aktywności zostały starannie zaprojektowane tak, aby przybliżyć dzieciom temat edukacji społeczno-emocjonalnej w zakresie samoświadomości, odpowiedzialności za siebie, świadomości społecznej, budowania relacji oraz podejmowania decyzji.

Mamy nadzieję, że edukacja nie może czekać. „Pełen nadziei, zdrowia i szczęścia zestaw narzędzi do życia i nauki” zawiera przydatne informacje dla rodzin oraz społeczności szkolnych w obliczu pandemii COVID-19. Uważamy, że jest on uniwersalny i może być równie użyteczny w obliczu każdego innego rodzaju kryzysu lub nagłej sytuacji w zakresie wspierania zdrowia, szczęścia oraz nadziei w społecznościach, gdziekolwiek się one znajdują.



# Wstęp

---

**Na całym świecie COVID-19** znacznie utrudnił życie rodzicom i opiekunom oraz dzieciom będącym pod ich opieką. Szkoły nierzadko są zamykane, otwierane na nowych zasadach bezpieczeństwa, ponownie zamykane, później planuje się ich ponowne otwarcie, które jest przekładane w czasie, itd. Poza koniecznością pracy z domu i prowadzenia domu, wielu rodziców i opiekunów stara się również upewnić się, że ich dzieci nie mają zaległości w wirtualnych zajęciach szkolnych, korzystając z platform internetowych, telewizyjnych czy radiowych. Tymczasem wszyscy są „uwięzieni” w domu i odcięci od wsparcia ze strony przyjaciół i rodziny. Ludzie martwią się też o to, czy szczepienie będzie skuteczne. Wraz z zamknięciem szkół zatarły się granice pomiędzy szkołą i domem, a także pomiędzy nauczycielem a rodzicem. Rodzicom może być trudno wejść w rolę nauczyciela, a dzieciom może być trudno być

uczniami swoich rodziców. Kiedy cała rodzina dzień za dniem przebywa pod jednym dachem, napięcie i stres mogą zacząć się akumulować. Jeżeli jeden lub dwóch opiekunów straciło pracę lub część dochodów, bądź cały dochód, problemy finansowe mogą spowodować jeszcze większy stres.

Poradnik dla rodziców i opiekunów opowiada o życiu wymyślonych rodzin w celu zademonstrowania, jak radzić sobie ze stresem i uczynić każdy dzień odrobinę łatwiejszym dla całej rodziny, w tym Ciebie. Podstawowe przesłanie dla rodziców i opiekunów to: Postaraj się inicjować, wynagradzać i zachęcać do zachowań opartych na współpracy, pomocy i wzajemnej opiece. Zachowania te wspierają rozwój osobisty i pokojową atmosferę w domu oraz zapobiegają utknięciu w cyklu frustracji, konfliktu, kar i niechęci.



# Jak używać niniejszych wytycznych

**Możesz przeczytać poniższe historie** z innymi opiekunami w Waszym domu, a następnie je omówić. W zależności od tego, w jakim wieku są Twoje dzieci, możesz nawet przeczytać je razem z nimi, upraszczając i wyjaśniając to, co konieczne. Zabierz je w „podróż radzenia sobie z COVID-19 dookoła świata”. Każda historia może stać się historią dziecięcą – możesz pokazać dziecku lub dzieciom ilustracje, opowiedzieć im trochę o rodzinie na obrazkach, wyjaśnić, gdzie na świecie mieszkają, jakie są ich zmagania i jak się z nimi mierzą. Możesz dodać coś od siebie, dając dziecku lub dzieciom czas na zadanie pytań, udzielając na nie odpowiedzi i pytając, jak opowiedziane historie mogą być pomocne w ich własnym życiu.

Kiedy przeczytacie już wszystkie historie, możesz zachęcić swoje dziecko lub dzieci do opowiedzenia swoich własnych historii o ich zmaganiach w czasach pandemii COVID-19.

Znajdziesz tu też porady, jak pomóc dzieciom w stworzeniu ich własnych lub rodzinnych książek o bohaterach w czasach pandemii COVID-19.

Mamy nadzieję, że poradnik ten będzie dla Ciebie użyteczny.

**Tutaj znajdziesz opowiadania dla dzieci o bohaterach w czasach COVID-19**  
<https://www.unicef.org/coronavirus/my-hero-you>



# Dlaczego tak ważna jest struktura

## POZNAJ RODZINĘ BENÓW (LONDYN, WIELKA BRYTANIA)

Rodzina Benów mieszka w Londynie, w Wielkiej Brytanii. Pani Ben pracuje w firmie komputerowej, ale ze względu na pandemię COVID-19 pracuje z domu. Pan Ben stracił pracę z powodu COVID-19 i jest bezrobotny. Ich dziesięcioletni syn Luke jest niepełnosprawny (ma zespół Downa) i wymaga wiele uwagi. Luke uwielbia rysować. Ich dwunastoletnia córka Holly lubi spędzać czas w mediach społecznościowych w telefonie. Pan i pani Ben uważają, że robi to za często i starają się limitować jej czas w sieci. Zarówno szkoła Holly, jak i ośrodek, do którego chodzi Luke, są zamknięte z powodu COVID-19.

## PLAN DNIA RODZINY BENÓW

Początkowo było im trudno odnaleźć tryb dnia w nowych okolicznościach. Każdy dzień był trochę chaotyczny i zwyczajnie trudny. Rodzina zauważyła, że w szczególności Luke nie radził sobie za dobrze z brakiem zorganizowanego czasu - był zdenerwowany, sfrustrowany i łatwo wpadał w złość. Jednak stworzenie wspólnego codziennego planu wprowadziło do domu poczucie spokoju i organizację.

|       | Mon                   | tues                  | Wed                   | thurs                 | fri                   | Sat                   | Sun                   |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7am   | break fast            | break fast            | break fast            | break fast            | break fast            | break fast            | break fast            |
| 8am   | home WORK             | home WORK             | home WORK             | home WORK             | home WORK             | free time             | free time             |
| 9am   | One on one time Holly | One on one time Luke  | One on one time Holly | One on one time Luke  | One on one time Holly | One on one time Luke  | One on one time Holly |
| 10 am | One on one time Luke  | One on one time Holly | One on one time Luke  | One on one time Holly | One on one time Luke  | one on one time Holly | One on one time Luke  |
| 11 am | house cleaning        | house cleaning        | house cleaning        | house cleaning        | house cleaning        | house cleaning        | house cleaning        |
| 12 PM | free time             | free time             | free time             | free time             | free time             | free time             | free time             |
| 1 pm  | Lunch                 | Lunch                 | Lunch                 | Lunch                 | Lunch                 | Lunch                 | Lunch                 |

- Rodzina Benów zaczęła tworzyć codzienny plan dla całej rodziny na cały tydzień.
- Dzieci przestrzegają planu dnia lepiej, jeśli pomagają w jego stworzeniu i wdrożeniu (mogą zmieniać się w byciu „szefem”).
- Plan dnia przewiduje czas na zorganizowane zajęcia, obowiązki, zabawę oraz czas wolny.
- Struktura i przewidywalność planu dnia może pomóc dzieciom czuć się bezpieczniej, dzięki czemu ich zachowanie może być bardziej prospołeczne.
- Struktura może też pomóc rodzicom i opiekunom w zwiększeniu poczucia kontroli, redukując stres.
- Plan dnia zawiera codzienną dawkę ćwiczeń fizycznych - są one przydatne w redukcji stresu i pomagają dzieciom wyżyć się nadmiarów energii.
- Duży nacisk kładziony jest na higienę, na przykład mycie rąk podczas śpiewania zabawnych piosenek trwających ok. 20 sekund (dla młodszych dzieci).



Obraz Yo David Soto przez Pixabay

## Wsparcie dla dzieci wymagających specjalnej troski

### w czasach COVID-19

- Dzieci wymagające specjalnej troski (czyli niepełnosprawne fizycznie, socjalnie, intelektualnie lub psychologicznie) zmagają się z dodatkowymi barierami i wymagają specjalnego wsparcia.
- Zmiany w codziennym rytmie dnia mogą być dezorientujące dla dzieci wymagających specjalnej troski i mogą powodować w nich uczucia, których nie mogą wytłumaczyć lub zrozumieć, np. lęk i frustrację. Mogą występować u nich zmiany w zachowaniu.
- Zapewnienie komfortowego, przewidywalnego środowiska może pomóc Twojemu dziecku poczuć się bezpiecznie i mieć poczucie kontroli. Dotyczy to wszystkich dzieci.
- Spędzajcie czas razem, robiąc rzeczy, które sprawiają Twojemu dziecku przyjemność.
- Jeśli rytm dnia Twojego dziecka został zakłócony z powodu COVID-19, może mieć ono trudności w przystosowaniu się do zmiany trybu dnia i/lub środowiska.
- Pomóż swojemu dziecku mieć czym się zająć w ciągu dnia i postaraj się utrzymać strukturę w jego dniu.
- W zależności od rodzaju niepełnosprawności, niektóre aktywności/instrukcje/przekazy możesz musisz powtórzyć wiele razy, zanim Twoje dziecko je zrozumie.
- Jeśli Twoje dziecko uczęszczało do szkoły bądź ośrodka dla dzieci niepełnosprawnych przed pandemią, może nie rozumieć, dlaczego sytuacja się zmieniła. Wyjaśnij mu, że aby chronić zdrowie wszystkich osób, czasem uczniowie muszą zostać w domu, zamiast chodzić do szkoły lub ośrodka. Zapewnij dziecku, że w domu jest bezpieczne.
- Zaznajom się ze środkami komunikacji używanymi przez Twoje dziecko w szkole, takimi jak rodzaj języka migowego lub alfabet Braille'a. Pomoże mu to kontynuować zajęcia w domu.
- Twoje dziecko może tęsknić za przyjaciółmi i rodziną. Utrzymuj regularny kontakt z rodziną i przyjaciółmi przez telefon lub inne urządzenia elektroniczne.
- Nie ma nic złego w proszeniu o wsparcie, gdy się go potrzebuje.

## **ROZPOCZNIJ DZIEŃ POZYTYWNIEM, WSŁUCHUJĄC SIĘ W EMOCJE I OKAZUJĄC EMPATIE**

- Rodzina rozpoczyna dzień jedząc wspólne śniadanie.
- Pan Ben pyta, czy wszyscy spali dobrze.
- Pan Ben często pyta całą rodzinę o dwa rodzaje emocji, które aktualnie odczuwają, jedną pozytywną i drugą mniej pozytywną.
- Potem prosi wszystkich, żeby powtórzyli to, co czują inni, żeby pomóc w kształtowaniu empatii (rozumieniu emocji innych osób) jako ważnej życiowej umiejętności.
- Holly i Luke pomagają przygotować posiłek i nakryć do stołu.
- Starsze dzieci mogą pomagać w opiece nad młodszymi, żeby odciążyć rodziców.
- Rodzice powinni rozpocząć dzień pozytywnie, nadając ton na resztę dnia.
- Rodzina może przedyskutować plany na aktualny dzień (związane z nauką i innymi sferami życia). Każdy po kolei może powiedzieć a) co pozytywnego czeka ich tego dnia i b) co ich martwi.





## Czas jeden na jeden - wsluchanie się w emocje

- Jeśli słuchamy dzieci, czują się one wspierane i pewne.
- Słuchanie dzieci jest bardzo ważne, szczególnie jeśli dzielą się z nami tym, jak się czują i jak sobie radzą.
- Bądź otwarty(-a) i pokaż im, że ich słuchasz.
- Pomocne może być podsumowanie tego, co powiedziało dziecko, przed udzieleniem odpowiedzi, mówiąc np. „A więc mówisz, że...”

## CZAS SAM NA SAM (SPECJALNY CZAS SPĘDZANY OSOBNO Z KAŻDYM Z DZIECI)

- Przy dużej liczbie osób w domu, może być w nim tłoczno i chaotycznie, przez co dzieci mogą być niespokojne i czuć się zaniedbane.
- Dlatego tak ważne jest spędzanie czasu sam na sam, osobno z każdym dzieckiem.
- Może to być jedynie 20 minut, tak często, jak to możliwe.
- Możesz zaplanować ten czas na tę samą porę każdego dnia, żeby dać dzieciom lub nastolatkom coś, czego będą z przyjemnością oczekiwać.
- Czas sam na sam może przybrać postać pomocy przy lekcjach lub wspólnego robienia czegoś, co chce robić dziecko, np. gry w jego ulubioną grę albo po prostu rozmawiania i słuchania, wsluchując się w potrzeby dziecka.



# Zachęcanie do prospołecznego zachowania zamiast stosowania negatywnej dyscypliny

## Poznaj domowników Naidoo-Kala (KALKUTA, INDIE)

W gospodarstwie domowym Naidoo-Kala mieszkają Deepa, Giva, Aarush, Krisha i Aditya. Deepa i Giva są wdowami, które mieszkają obecnie w jednym domu, aby wzajemnie się wspierać po śmierci mężów. Deepa pracowała kiedyś jako krawcowa, a Giva była sprzedawczynią. Aarush ma sześć lat, Krisha

cztery, a Aditya - dwa lata. Mieszkają na gęsto zaludnionych przedmieściach Kalkuty w Indiach. Deepa i Giva są bezrobotne, odkąd straciły pracę w wyniku pandemii COVID-19. Żeby mieć pieniądze na jedzenie, prowadzą mały biznes, szyjąc i sprzedając maseczki na twarz chroniące ludzi przed koronawirusem.





- Kiedy dzieci zmuszone są spędzać cały czas w domu, zrozumiałym jest, że są głośnie i bałaganą.
- Zrozumiałym jest też, że dorośli przebywający z nimi pod jednym dachem mogą być zirytowani i odczuwać gniew.
- Przykładowo, Deepa, kiedy próbuje pracować. Udaje jej się jednak kontrolować swój gniew i nie ucieka się do krzyku lub przemocy.
- Kiedy dzieci zachowują się antyspołecznie czy „źle”, np. bijąc się, krzycząc, dokuczając sobie czy kłócąc się, Deepa bierze pięć głębokich oddechów, przy każdym licząc do pięciu. Następnie komunikuje dzieciom, jakiego zachowania oczekuje od nich - „*Wiem, że możecie grać w tę grę, nie robiąc takiego hałasu i bałaganu*”- zamiast np. krzyczeć „*MACIE BYĆ CICHY I NIE ROBIĆ BAŁAGANU!*”
- Zamiast krzyczeć na dzieci czy bić je, wynagradza zachowania prospołeczne (pomocne i mające na uwadze innych) i używa metod pozytywnej dyscypliny.
- Słowo „dyscyplina” przeważnie kojarzy się z karą za złe zachowanie. Pozytywna dyscyplina ma na celu zachęcanie do pożądanego przez nas zachowania zamiast karania za antyspołeczne lub niezdrowe zachowanie.
- Rodzice często czują się jak policjanci, ciągle kontrolując zachowanie dzieci i mówiąc „*Zrób to*” czy „*Nie rób tego*”. Każdego dnia możesz wybrać innego „lidera” wśród dzieci, dając dzieciom szansę na wzięcie odpowiedzialności za wprowadzanie i przestrzeganie zasad i na planowanie ich dnia.
- Poniżej znajduje się lista prospołecznych zachowań i psychosocjologicznych umiejętności, do których możesz zachęcać dzieci i wynagradzać je za ich przestrzeganie.

## Wynagradzanie i zachęcanie do prospołecznych zachowań

Nieważne, czy żyjemy w czasach lockdownu, kwarantanny czy izolacji, poniższe umiejętności psychospołeczne i życiowe są istotne pod względem psychologicznym i społecznym. Te umiejętności są ważne zarówno dla dzieci, jak i dorosłych:

### SAMOŚWIADOMOŚĆ

### ROZPOZNAWANIE I AKCEPTACJA EMOCJI

### BUDOWANIE PEWNOŚCI SIEBIE I OPTYMIZMU

### ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SIEBIE

### WEWNĘTRZNA MOTYWACJA

### STAWIANIE SOBIE CELÓW

### ORGANIZACJA I ZARZĄDZANIE CZASEM

### KONTROLA IMPULSÓW

### ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

### POSTRZEGANIE Z RÓŻNYCH PERSPEKTYW I EMPATIA

### UMIEJĘTNOŚĆ BYCIA W RELACJACH

### UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKACJI

### NEGOCJOWANIE I WSPÓŁPRACA

### NEGOCJOWANIE POD PRESJĄ RÓWNIŚNIKÓW

### RADZENIE SOBIE Z SYTUACJAMI KONFLIKTOWYMI I ASERTYWNOŚĆ

### SZUKANIE POMOCY, GDY JEST ONA POTRZEBNA

### PODEJMOWANIE WŁAŚCIWYCH DECYZJI

W części „Przewodnik z ćwiczeniami psychospołecznymi dla nauczycieli, rodziców i dzieci” znajduje się więcej informacji na temat tego, jak wspierać dzieci w wykształcaniu przez nie tych umiejętności.

## Pozytywna dyscyplina

- **Pozytywna dyscyplina** to model dyscypliny używany przez szkoły i rodziców. Skupia się on na aspektach pozytywnych zamiast na karze. Oparta jest ona na idei, że nie ma złych dzieci, są tylko dobre i złe zachowania.
- Dyscyplina jest ważna, ale nie powinna być kojarzona wyłącznie z karą. Powinno się o niej myśleć jako o umiejętności regularnego przestrzegania zasad i kontroli nad swoim zachowaniem.
- Pożądanego zachowania można uczyć i utrwalać je, jednocześnie eliminując zachowania niepożądane, bez uciekania się do krzywdzenia dziecka słownie bądź fizycznie.
- Osoby stosujące pozytywną dyscyplinę nie ignorują problemów. W rzeczywistości aktywnie pomagają dziecku nauczyć się, jak zachowywać się w różnych sytuacjach w bardziej odpowiedni sposób, samym zachowując spokój, przyjazne nastawienie i okazując szacunek dziecku.
- Pozytywna dyscyplina jest przeciwieństwem negatywnej dyscypliny. Przejawem **negatywnej dyscypliny** może być gniewna, destrukcyjna lub przemocowa reakcja na nieodpowiednie zachowanie. Nie zaleca się stosowania negatywnej dyscypliny w żadnym wypadku.
- Dzieci są o wiele bardziej skłonne zrobić to, o co je prosimy, jeśli przekazujemy im pozytywne instrukcje i chwalimy je za to, co robią dobrze.
- Wyłapuj problematyczne zachowania wcześniej i przekierowuj uwagę dziecka na pożądane zachowanie.
- Krzyczenie na dziecko sprawi tylko, że i Ty, i dziecko będziecie bardziej zestresowani i źli. Jeśli je uderzysz, nauczysz je stosowania przemocy lub siły fizycznej jako metody na rozwiązywanie konfliktów. Może mieć to też negatywny wpływ na zaufanie w Waszej relacji. Użyj imienia swojego dziecka, żeby zwrócić jego uwagę. Bądź stanowczy, ale dobry i kochający. Mów spokojnym głosem i przekaz instrukcje lub zakomunikuj to, czego od niego chcesz.

## ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Między Aarushem (sześć lat) i Krishą (cztery lata) wywiązała się wielka bójka. Zdarza się to im często. Deepa szuka pomocy w internecie i czyta na temat rozwiązywania konfliktów i mediacji między dziećmi.

Znajduje poniższe informacje:

[https://www.canr.msu.edu/news/young\\_children\\_can\\_learn\\_how\\_to\\_resolve\\_conflicts\\_with\\_adult\\_guidance\\_and\\_s](https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s)

- **Pomóż dzieciom się uspokoić.** W sytuacjach konfliktowych dzieci są często przepełnione emocjami i nie są gotowe na rozpoczęcie procesu rozwiązywania problemu. Podejdź do dziecka spokojnie, ze wzrokiem na poziomie jego wzroku, używając delikatnego dotyku. Pokaż, że dostrzegasz problem i zasugeruj sposoby na uspokojenie. „Widzę, że masz problem. Spróbuj wziąć kilka

*głębokich oddechów, żeby się uspokoić .” Zachowaj neutralność! Kiedy dorośli próbują szukać winnego konfliktu, może to wyzwoić w dzieciach silne emocje. W takich sytuacjach dzieci muszą czuć się słyszane, żeby być w stanie się uspokoić.*

- **Powstrzymaj emocjonalne sytuacje przed eskalacją.** Małe dzieci tracą kontrolę w przepełnionych emocjami sytuacjach, ponieważ ich zdolność kontrolowania emocji i zachowania nie jest w pełni rozwinięta. Dorośli mogą więc pomóc im w powstrzymaniu emocjonalnych sytuacji przed eskalacją poprzez zachowanie spokoju i kontroli nad sytuacją.
- **Rozmawiajcie o żądaniach i potrzebach** Wszystkie dzieci w sytuacji konfliktowej muszą mieć możliwość wyrazić, czego chcą czy potrzebują. Skup się na tym, czego w tej chwili chcą, a nie na tym, co się stało. Pokaż, że rozumiesz, co czuje dziecko, okazując to skinieniem głowy, krótkim stwierdzeniem czy wyraźnym powtórzeniem



tego, co powiedziało. „Bardzo chciałeś tę zabawkę, a Krisha trzymała ją w ręce”. Nazwij uczucia dziecka. „To frustrujące chcieć czegoś, co ma inna osoba”.

- **Zdefiniuj problem.** Po daniu dziecku szansy na wyrażenie, czego chce czy potrzebuje, będziesz musiał(-a) sfinalizować problem jednym neutralnym stwierdzeniem. Powtórz to, co mówią skłócone dzieci prostym podsumowaniem. „*Hmm, wygląda na to, że oboje chcecie się bawić tą samą zabawką*”.
- **Pomóż dzieciom znaleźć rozwiązanie, które będzie sprawiedliwe dla każdej ze stron.** Jednym z łatwych sposobów na to, by zachęcić dzieci do zastanowienia się nad tym, jak rozwiązać konflikt, jest powtórzenie, w czym leży problem i zadanie pytania zaczynającego się od słowa „jak”/„jaki”/„jaki”. „*Jak możesz rozwiązać ten problem?*”, „*Jakie inne rozwiązania mogłyby zadziałać?*” Pomóż skłóconym dzieciom zrobić burzę mózgów i zaproponować listę rozwiązań, zanim pomożesz im przejść do następnego kroku i wprowadzić jedno z nich w życie.

W wielu przypadkach powiedzenie dzieciom, co mają robić, może wydawać się prostszym rozwiązaniem. Jednak rozwiązując problemy za nie, pozbawiasz je możliwości nauczenia się, jak robić to samodzielnie. Dzieci są w stanie nauczyć się tej umiejętności jedynie metodą prób i błędów. Obie strony zaangażowane w konflikt muszą wypróbować to rozwiązanie, żeby sprawdzić, czy działa.

## NAUKA PRZEZ ZABAWĘ - KREATYWNE LEKCJE

- Deepa i Giva zdają sobie sprawę, że dzieci mają zaległości w edukacji szkolnej, a Aarush w szczególności musi podszkolić się w matematyce.
- Giva wymyśliła grę-zabawę, która wymaga też matematycznego rozumowania.
- Deepa też jest kreatywna, jeśli chodzi o lekcje. Gotuje razem z dziećmi, żeby nauczyły się ważyć jedzenie, co także rozwija ich umiejętności matematyczne.



## Zajmowanie się niemowlętami i dziećmi podczas lockdownu

- Im młodsze dziecko, tym bardziej zależne jest od opieki osoby dorosłej.
- Opieka nad niemowlętami oraz dziećmi jest jeszcze bardziej wymagająca i stresująca w czasie lockdownu, biorąc pod uwagę dodatkowe czynniki stresujące i potrzeby.
- Istnieje też duże prawdopodobieństwo, że z powodu COVID-19 opiekunowie nie będą mogli opiekować się swoimi dziećmi, to może być bardzo trudne dla dzieci dotkniętych chorobą.
- Bardzo młode dzieci często czują się przytłoczone, gdy wyczuwają niepokój u rodziców lub opiekunów.
- Może się to przedstawiać z cofniętymi, dziecięcymi zachowaniami takimi jak narzekanie, brak chęci spania w samotności, itd.
- Często niespokojne dzieci w tej grupie wiekowej doświadczają zmian w nawykach żywieniowych czy spaniu.
- Te zachowania wskazują na ich potrzebę poczucia bezpieczeństwa.
- Śpij, gdy śpi twoje dziecko - naładujesz wtedy swoje baterie.

### ***Komunikacja z twoim dzieckiem***

- Podążaj za dzieckiem poprzez powtarzanie tego, co robi.
- Powtarzaj i reaguj na ich kwilenie czy słowa.
- Używaj imienia dziecka, gdy się do niego zwracasz.
- Używaj słów, by opisać, co robi twoje dziecko.
- Angażuj się w celowe „tam i z powrotem” interakcje. Nie stymuluj dziecka, lecz pozwól mu działać lub mówić.
- Spraw, by ich otoczenie było interesujące!
- Dzieci reagują na stymulację i rozwijają się przez interakcje „tam i z powrotem”.
- Pozwól swojemu dziecku odkrywać świat wszystkimi zmysłami.

### ***Dzieci uczą się przez zabawę!***

- Zajmij pozycję na równi z dzieckiem i upewnij się, że cię widzi i słyszy.
- Graj w a ku-ku, śpiewaj piosenki lub kołysanki, układaj klocki lub kubki.
- Twórzcie razem muzykę - uderzajcie w garnki, bawcie się grzechotkami, potrząśnijcie słoikami wypełnionymi fasolkami.
- Dziel się książkami - nawet we wczesnych etapach! Opisz, co dzieje się na obrazkach. Niech twoje dziecko odkrywa książki wszystkimi zmysłami.

# Obozy dla uchodźców wewnętrznych i COVID-19

## POZNAJ RODZINĘ AHMEDÓW (PÓŁNOCNO-WSCHODNIA SYRIA)

Rodzina Ahmedów żyje w obozie dla uchodźców wewnętrznych w północno-wschodniej części Syrii. Mieszkają w tym obozie od pięciu lat, odkąd ich dom został zniszczony podczas wojny w Syrii i zmuszeni byli uciekać. Ahmed

(ojciec), Amal (matka), Omar (ich siedmioletni syn) i córka Leila, która ma 18 miesięcy, starają się przystosować do życia w obozie najlepiej, jak potrafią. Marzeniem Omara jest zostanie lekarzem i pomaganie ludziom.



Kiedy Omar skończył sześć lat, zaczął chodzić do jednej z okolicznych szkół dzięki wsparciu organizacji humanitarnych. Dało mu to możliwość korzystania z dzieciństwa w bezpiecznej przestrzeni, w której mógł poznać nowych przyjaciół, nauczyć się czytać, pisać i rysować, śpiewać i bawić się. Pomimo wszystkich tych możliwości Omar nie przystosował się zbyt dobrze do bycia w szkole.

Kiedy pandemia COVID-19 dotarła do ich regionu, zamknięto wszystkie szkoły, w tym szkołę Omara.

- Omarowi nudzi się w małym namiocie, w którym mieszka wraz z rodziną. Kłóci się ze swoją siostrą Leilą.
- Często płacze i stracił apetyt. Ma problemy ze snem i skarży się na złe sny. Problemy te zaczęły się już przed początkiem pandemii COVID-19.
- Teraz jest zdecydowanie bardziej zestresowany sytuacją, co powoduje, że zaczął też moczyć się w nocy.
- Ahmed i Amal są zdesperowani i nie wiedzą, co robić z Omarem.
- Przed przeniesieniem do obozu dla uchodźców wewnętrznych oboje pracowali. Ahmed był stolarzem, a Amal krawcową, ale oboje stracili pracę.
- Brak dochodów i zachowanie Omara powodują, że całą rodziną jest bardzo zestresowana i przytłoczona.

## **PROBLEMY NATURY PSYCHOLOGICZNEJ W OBOZACH DLA UCHODźCÓW WEWNĘTRZNYCH**

- Ludzie żyjący w obozach dla uchodźców wewnętrznych mogą mieć wiele podobnych problemów psychospołecznych do ludzi niemieszkających w obozach. Poziom stresu może być jednak u nich wyższy ze względu na warunki panujące w obozach dla uchodźców wewnętrznych. Zaliczają się do nich przetłoczenie, mieszkanie w namiotach, konflikty społeczne, brak odpowiedniej opieki społecznej, wysoka stopa bezrobocia, zależność od organizacji humanitarnych i ich pomocy, która jest kwestią przeżycia, utrata domu itp.
- Wiele osób czuje się zrozpaczonych, odizolowanych i niepewnych. Są też odcięci od możliwości robienia rzeczy dla nich ważnych lub takich, które miałyby pozytywny wpływ na ich przyszłość. Mogą to być rzeczy, które stanowiły część ich życia, zanim zmuszeni byli przenieść się do obozu dla uchodźców wewnętrznych.
- Problemy behawioralne, stosowanie używek i inne efekty kryzysu i niedoli, a także poczucie niepokoju, smutek, depresja i poczucie beznadziei są powszechne.
- Wiele osób odnajduje sens w życiu angażując się w społeczne bądź duchowe inicjatywy. Dla niektórych osób pożyteczne wydaje się angażowanie się w zajęcia, które przystosują je do wyczekiwanego życia poza obozem, np. uczenie się nowych umiejętności lub języków. Niektórzy lubią uczyć się nowych rzeczy tylko po to, żeby czymś się zająć.

## Wskazówki dla rodziców i opiekunów mieszkających w obozach uchodźczych

- Wiele problemów z jakimi borykają się rodziny w obozach IDP są podobne do tych, z którymi mają do czynienia rodziny spoza tych obozów. Przeczytaj historie pięciu rodzin z różnych zakątków świata i dowiedz się, jakie wskazówki lub rozwiązania mogą ci się przydać.
- Na przykład, spróbuj uporządkować swoje dni, zacznij dzień pozytywnie i codziennie spędzaj z dzieckiem czas sam na sam. Zachowaj spokój, nie krzycz i nie bij, zachęcaj i promuj prospołeczne zachowania. Bądź kreatywny w trakcie domowych lekcji i zachęcaj do nauki przez zabawę, dziel się domowymi zadaniami i obowiązkami, i spraw by były radosne. Chwal członków rodziny regularnie i pracuj nad ideą wielorakiej inteligencji (zobacz historię rodziny Bhengu). Trenuj i ucz dobrej higieny anty-COVID-19. Wspieraj dzieci w procesie żałoby, które doświadczyły straty, organizując zajęcia fizyczne, by pozbyć się części frustracji i energii. Sięgnij po wsparcie od nauczycieli i innych rodziców, dbaj o siebie (zobacz tekst poniżej) i znajdź dla siebie czas, twórz spokojne i pełne miłości relacje.
- Niektóre z tych wskazówek mogą pomóc Omarowi i reszcie rodziny Ahmedów.
- Możesz zauważyć, że ktoś z twojej rodziny cierpi z powodu traumatycznego przeżycia lub straty i ma trudności z przystosowaniem się (tak jak Omar). To może być depresja, niepokój, koszmary, moczenie łóżka, utrata apetytu, zbyt częste rozpamiętywanie przykrych wydarzeń. Jeśli trwa to przez dłuższy czas, upewnij się, że ten członek rodziny otrzyma specjalistyczne wsparcie i porady.
- Jeśli jako rodzic lub opiekun cierpisz z powodu traumatycznych wydarzeń lub masz problem, by przystosować się i trwa to już od dłuższego czasu, spróbuj porady psychologicznej lub terapii.

Po wskazówki jak sprawować opiekę w czasach COVID-19 zobacz:  
<https://www.covid19parenting.com/home>

Sprawdź też: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-refugee-experience/201805/want-help-refugee-children-thrive-support-their-parents>



## Dbanie o siebie w czasach COVID-19 w obozach IDP

### STRATEGIA 1: CODZIENNA RUTYNA

- Utrzymaj codzienną rutynę na tyle na ile możesz.
- Daj sobie szansę na regularne przerwy w trakcie dnia. Dbanie o siebie nie jest egoistyczne.
- Jedz i pij wodę regularnie lub wtedy, gdy pozwala ci na to wiara.
- Unikaj nieprzydatnych strategii jak palenie, picie alkoholu lub branie narkotyków.
- Ogranicz czas, który spędzasz na oglądaniu, czytaniu czy słuchaniu wiadomości. Jeśli to możliwe, ustal regularną godzinę na oglądanie wiadomości z wiarygodnego źródła takiego jak Ministerstwo Zdrowia lub Światowa Organizacja Zdrowia.
- Sen jest jednym z najważniejszych czynników, by zachować zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Poświęć na sen przynajmniej siedem godzin dziennie.

### STRATEGIA 2: ĆWICZENIA

- Planuj regularne ćwiczenia, które sprawią, że poczujesz się lepiej. Na przykład 30 minutowy spacer lub bieg. To może być rodzinna zabawa.
- Dostosuj gry, w które grasz do dystansu społecznego i unikaj bliższego kontaktu z innymi.
- Ćwiczenia oddechu redukują stres i poprawiają psychikę. Poświęć 10 minut na ćwiczenia oddechu każdego ranka lub wieczora.

### STRATEGIA 3: BĄDŹ W KONTAKCIE

- Jeśli jesteś osobą wierzącą pozostań w kontakcie z Bogiem, własnymi wierzeniami lub czymś większym i wykraczającym poza twoje praktyki duchowe.
- Znajdź czas, by pozostać w kontakcie z twoją rodziną i przyjaciółmi. Nawet jeśli nie możesz spotkać ich w cztery oczy, możecie prowadzić wideo rozmowy lub porozmawiać przez telefon.

### STRATEGIA 4: ZAAKCEPTUJ SWOJE UCZUCIA

- Możesz doświadczyć różnych emocji na różnych etapach epidemii. Są to zupełnie normalne reakcje na gwałtownie zmieniającą się sytuację.
- Poczucie stresu nie jest oznaką słabości i nie oznacza to, że nie wiesz, jak zadbać o siebie czy o swoją rodzinę.
- Jeśli czujesz się zestresowany/a lub przytłoczony/a, wiedz, że są sposoby, by otrzymać wsparcie. Dobrze jest powiedzieć, że wcale nie czujesz się dobrze.
- Nie jesteś sam/a w tej sytuacji. Sięgnij po wsparcie u przyjaciół lub członków rodziny lub kogoś, komu ufasz.

### STRATEGIA 5: BĄDŹ PEŁEN NADZIEI

- Pomyśl o różnych strategiach z przeszłości, które pomogły ci poradzić sobie ze stresującymi sytuacjami.
- Skup się na tym, co masz pod kontrolą. Zwróć uwagę na rzeczy, które idą dobrze, dziel się i celebrowaj sukcesy oraz małe zwycięstwa z twoimi przyjaciółmi oraz z rodziną.
- Pamiętaj, że to maraton, nie sprint. Ten maraton nie będzie trwać wiecznie i pandemia COVID-19 w końcu przeminie.

# Rozmowy o koronawirusie i stracie

## POZNAJ RODZINĘ BHENGU (DURBAN, RPA)



**Rodzina Bhengu mieszka w Durbanie w Republice Południowej Afryki.** Mama Bhengu, która ma 70 lat, straciła swoją córkę Zinzi w ubiegłym roku. Zinzi zmarła na koronawirusa. Mama Bhengu, która była mocno związana z córką i wnukami przed śmiercią Zinzi, przejęła teraz opiekę nad ośmioletnią wnuczką Zanele i

dziesięcioletnim wnukiem Zakiem, którzy z nią mieszkają. Ojciec Zanele i Zaka zmarł wiele lat temu. Dzieci, które utraciły już oboje rodziców, martwią się, że ich babcia również może zachorować na koronawirusa i umrzeć. Mama Bhengu już nie pracuje, ale otrzymuje niedużą rentę, z której utrzymuje siebie i wnuki.

- Mama Bhengu zawsze dbała o czystość w domu i zawsze wymagała, żeby każdy z domowników uczestniczył w sprzątaniu oraz przestrzegał zasad higieny osobistej.
- Zawsze sprawdza, czy wszyscy w rodzinie myją ręce przed posiłkami. Zawsze tak robili, ale jest to szczególnie istotnie w czasach COVID-19.
- W niektórych domach i społecznościach znalezienie mydła i wody bądź środka dezynfekującego do rąk może stanowić wyzwanie, ale przestrzeganie zasad higieny i noszenie maseczek jest teraz szczególnie ważne. Mycie rąk bez użycia mydła nie jest tak skuteczne, jak przy jego użyciu, ale nadal jest lepsze niż niemycie ich wcale.
- Postaraj się zachęcić całą rodzinę do mycia rąk tak często, jak to możliwe.
- Pozwól dzieciom pokazywać sobie wzajemnie, jak myć ręce.
- Mama Bhengu wymyśliła też grę, w którą można grać w domu bądź na dworze, która polega na tym, że dzieci muszą mieć nałożone maseczki i praktykować zachowanie odstępu półtora metra od siebie. Jest to trudniejsze na dworze. Każdy zaczyna z przyznanymi 10 punktami, a kiedy jedna osoba zbliży się za bardzo do drugiej, ta, która się zbliżyła, traci jeden punkt. Na koniec dnia wszyscy mówią, ile z 10 punktów im zostało.

## **RADZENIE SOBIE ZE STRATĄ BLISKIEJ OSOBY I STRACH PRZED ŚMIERCIĄ**

- Mama Bhengu zauważyła, że dzieci, które doświadczyły już tak wielkiej straty i cały czas są w żałobie po utracie rodziców, martwią się, że ona może złapać wirusa. Mama Bhengu

wykorzystuje czas wspólnych posiłków na rozmowy na temat koronawirusa, dostosowując informacje do wieku dzieci.

- Zaczyna od tego, co dzieci już wiedzą i dodaje do tego kolejne informacje.
- Zaraz po tym, jak dzieci zamieszkały z nią po śmierci ich matki, Mama Bhengu czuła się przytłoczona. Szczególnie czas kładzenia dzieci spać był dla niej ciężki, gdyż dzieci chciały być stale przytulane, tęskniły za matką i czasem płakały. Miała nadzieję, że jeśli to zignoruje, to sytuacja sama się rozwiąże. Myślała, że przez nieporuszanie tematu bolesnej straty rodziców dzieci pomagała im, tkwiąc w przekonaniu, że pamięć i rozmowa o nich sprawiłyby, że dzieci poczują się gorzej. Potem jednak jej przyjaciółka, która jest pracownikiem socjalnym, uświadomiła jej, że dzieci też muszą przeżyć żałobę, i że trzeba je wspomagać w pamiętaniu o rodzicach, zamiast zapomnieniu o nich. Pozwala im to uwolnić bolesne emocje, pomaga w przeżyciu żałoby i kreuje pozytywne wspomnienia o rodzicach w ich umysłach i sercach.
- Zaczęła więc opowiadać więcej o rodzicach dzieci i zapytała je, co lubiły w nich najbardziej i za czym tęsknią. Dała każdemu z dzieci „pudełko wspomnień”, które ma służyć im do zbierania i umieszczania w nim specjalnych przedmiotów reprezentujących pamięć o ich rodzicach.
- Mama Bhengu dzieli się informacjami o tym, kto zająłby się dziećmi w razie, gdyby coś jej się stało.
- Stara się również utrzymywać pozytywną atmosferę.
- Mama Bhengu wspiera proces żałoby dzieci (zobacz informacje poniżej).

## Wsparcie dzieci w żalu podczas pandemii COVID-19

- Bądź świadom konkretnych strat, jakich doświadczyły dzieci pod twoją opieką. To może być śmierć, jak również tęsknota za czasami sprzed pandemii. Istnieją straty związane z życiem przed COVID-19 takie jak stacjonarne uczęszczanie do szkoły, możliwość bawienia się z przyjaciółmi, brak maseczek i dystansu społecznego, radość z wolności ruchu, itp.
- Jako opiekun, strata może dotyczyć braku zatrudnienia lub braku stałego dochodu, utrata a także ograniczenie usług wsparcia, jak również inne zmiany stylu życia.
- Bądź świadom, że dzieci, które utraciły bliskich lub opiekunów (zarówno niedawno, jak i wcześniej) mają predyspozycje do bycia niepewnymi wobec obecnych opiekunów czy bliskich, którzy zachorowali na koronawirusa.
- Dzieci, których rodzice lub opiekunowie zarazili się koronawirusem mogą poważnie się obawiać ich śmierci. Dlatego ważnym jest, by uświadomić je, że większość ludzi, którzy chorują na COVID-19 mają podobne objawy do grypy, są w stanie wyzdrowieć bez leczenia i nie grozi im śmierć. Warto im również powiedzieć, że jeśli poważnie zachorują to istnieją lekarstwa, które im pomogą.
- Restrykcje COVID-19 utrudniają organizowanie pogrzebów, ceremonii pogrzebowych czy innych praktyk po śmierci bliskiej osoby. Te tradycje i ceremonie pomagają ludziom przejść żałobę, dlatego ważnym jest, aby znaleźć inne sposoby na uhonorowanie czyjejś śmierci np: wirtualne ceremonie.
- Żal jest naturalną reakcją na stratę, szczególnie w kontekście katastrof czy poważnych nieszczęść. Ludzie radzą sobie ze stratą na różne sposoby. Powszechne reakcje żalu:
  - Szok, niedowierzanie czy wyparcie
  - Niepokój
  - Udręka
  - Złość
  - Momenty smutku
  - Brak snu i utrata apetytu.

Poradnik dla rodziców dotyczący żalu i straty podczas pandemii COVID-19, Rozmowa z dziećmi o śmierci i wsparciu dzieci z radzeniem sobie ze stratą jest doskonałym źródłem opracowanym przez zespół MHPSS w 2020 roku.

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf>



## **WSPARCIE W NAUCZANIU ZDALNYM**

- Pani Bhengu nie wie zbyt wiele o informatyce, ale jest w stanie zająć czymś Zaka, kiedy Zanele słucha edukacyjnych programów radiowych.
- Wsparcie w nauczaniu zdalnym może polegać m.in. na pomocy informatycznej, np. pomocy w podłączeniu rodzin do Internetu. Może to być upewnienie się, że dzieci nie przeszkadzają, podczas gdy inne dziecko angażuje się w lekcje przez internet, TV lub radio.

- Dzieci potrzebują wsparcia, by zaangażować się na różnych platformach, nawet jeśli niektóre szkoły i placówki edukacyjne mają ofertę lekcji online lub przez TV czy radio.

## **WIELORAKA INTELIGENCJA - RÓŻNE SPOSOBY NA INTELIGENCJĘ**

- Każde dziecko powinno być pewnym siebie, by radzić sobie z ciężkimi doświadczeniami życia oraz by się rozwijać. Aby zyskać pewność siebie dzieci muszą być doceniane za to w czym są dobre oraz za dobre uczynki.



Jednym ze sposobów na osiągnięcie tego jest skupienie się na różnych mocnych stronach lub „wielorakiej inteligencji” oraz dzielenie się pozytywnymi przemyśleniami z każdym dzieckiem.

- Każde dziecko ma inne typy inteligencji i umiejętności. Jest wiele form naturalnej inteligencji. Wliczają się w to inteligencja emocjonalna, matematyczna, taneczna-muzyczna, itd. (Zobacz ramkę poniżej).
- Dowiedz się o nich więcej i zidentyfikuj naturalną inteligencję wszystkich swoich dzieci a także stwórz możliwości, by codziennie osiągały sukces w tych aspektach.
- Doceniaj je za ich sukcesy i umiejętności.
- Pochwalaj je również za inne rzeczy, na przykład, za bycie taktownymi wobec innych członków rodziny. Jest to forma emocjonalnej i społecznej inteligencji.
- Mogą tego nie pokazywać, ale za każdą pochwałę będą czynić kolejną dobrą rzecz. To także zapewni je, że doceniasz i zauważasz ich uczynki.
- Każdego dnia Mama Bhengu krąży po domu, sprawdzając jak się wszyscy sprawują oraz chwalać dobre zachowanie i inteligencję każdego dziecka.

## TEORIA WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Staromodnym i niewskazanym jest stwierdzenie, że niektórzy ludzie są inteligentni a inni nie (czyli są głupi). Każdy z nas jest inteligentny na różne sposoby. Howard Gardner, profesor

uniwersytetu w Harvardzie, uważa, że jest dziewięć rodzajów inteligencji.

| Rodzaje inteligencji                  | Opis   |
|---------------------------------------|--|
| 1. Wizualno-przestrzenna inteligencja | Najlepiej przyswajasz wiedzę oraz komunikujesz się przez wykresy, grafiki, mapy, zdjęcia. Wlicza się w to także sztuka, rysowanie i tworzenie rzeczy |
| 2. Matematyczna-logiczna inteligencja | Radzisz sobie z liczbami, myślisz i komunikujesz się w sposób logiczny   |
| 3. Inteligencja ciała                 | Kochasz i uczysz się najlepiej poprzez gry i ruch. Sport i praca w terenie to dla ciebie chleb powszedni, a twoje ciało to twoja siła                |
| 4. Inteligencja werbalna              | Uczysz się języków obcych z łatwością, lubisz czytać, mówić, pisać i słuchać   |
| 5. Inteligencja muzyczno-taneczna     | Łatwo uczysz się i wyrażasz się przez piosenki, muzykę czy taniec  |
| 6. Inteligencja emocjonalna           | Rozumiesz swoje emocje, wartości, idee i wykazujesz się empatią wobec innych   |
| 7. Inteligencja społeczna             | Czujesz się dobrze z innymi ludźmi i cieszysz się z dobrych relacji z przyjaciółmi, rodziną, nauczycielami i innymi członkami wspólnoty              |
| 8. Inteligencja naturalistyczna       | Kochasz przebywać na powietrzu, zwierzęta oraz naturę  |
| 9. Inteligencja filozoficzna-duchowa  | Masz możliwość rozważać poważne kwestie takie jak: co jest celem życia?<br>Dlaczego tu jestem? Czy jest jakaś wyższa siła? itd.                      |





# Podział obowiązków, radzenie sobie ze stygmatyzacją oraz dbanie o siebie

## POZNAJ RODZINĘ IWANOW (MOSKWA, ROSJA)

Rodzina Iwanow mieszka w Moskwie, w Rosji. Dmitri jest samotnym ojcem, pracuje z domu i opiekuje się trójką dzieci, 7-letnią Katiną, 9-letnią Ladą i 12-letnim Leonidem. Cała trójka kocha muzykę, taniec i śpiew. Katina uwielbia bawić się swoimi lalkami i zabawkami, lecz często zostawia je porozrzucane, gdy kończy zabawę. Lada z kolei dużo rysuje i maluje, co wiąże się z częstym bałaganem. Leonid lubi porządek, dlatego często się denerwuje, gdy jego młodsze siostry nie sprzątają choćby po samych sobie.

- Opieka nad dziećmi lub innymi członkami rodziny jest trudna, ale staje się to łatwiejsze, gdy jest podział obowiązków.
- Spróbuj podzielić domowe obowiązki, opiekę nad dzieckiem i inne zadania na wszystkich członków rodziny.
- Upewnij się, że wszystkie obowiązki są uwzględnione w twoim tygodniowym kalendarzu.
- Spraw, by sprzątanie stało się przyjemną aktywnością (gra lub taniec). Włącz muzykę i pozwól członkom twojej rodziny wybrać piosenki i taneczne kroki, które lubią.

## RADZENIE SOBIE Z PIĘTNEM ZWIĄZANYM Z COVID-19

Pewnego dnia Dmitri spotkał smutne i płaczące dzieci. Gdy zapytał je co się dzieje odpowiedziały mu, że spotkały na ulicy inne dzieci, które powiedziały im: „*Uważajcie na covidową rodzinę - ich mama zmarła z powodu wirusa, jeśli się do nich zbliżycie to zachorujecie i też umrzecie.*”

Dimitri wyjaśnia, że zarówno oni jak i dzieci mają takie same szanse, by zarazić się COVID-19. Każdy jest zobowiązany nosić maseczkę ochronną, przestrzegać dystansu społecznego oraz higieny. Wyjaśnia, że dzieci mówią takie słowa, ponieważ nie mają pojęcia i nie rozumieją informacji związanych z COVID-19. Poniższa ramka przedstawia kilka faktów na temat piętna związanego z COVID-19. Jest kilka spraw na końcu tej listy, które Dimitri oraz inni mogą zrobić, jeśli znajdą się w podobnej sytuacji.



## Stygmatyzacja

Stygmatyzacja to negatywne nastawienie (uprzedzenie) wobec możliwej do zidentyfikowania grupy takiej jak członkowie określonego narodu, plemienia lub wiary, albo wobec tych, którzy żyją w biedzie lub są chorzy.

W odniesieniu do COVID-19, stygmatyzacja wiąże się z brakiem wiedzy na temat rozprzestrzeniania się wirusa, potrzeby oskarżenia innej osoby, strachu przed chorobą i śmiercią oraz plotek, które rozsiewają dezinformacje.

Żadna pojedyncza osoba lub grupa nie jest bardziej podatna na rozprzestrzenianie się COVID-19 niż jakakolwiek inna osoba lub grupa. Stygmatyzacja może prowadzić do sufladkowania, stereotypów, dyskryminacji, przemocy i innych negatywnych zachowań.

Czasami ludzie czują się zbyt zawstydzeni, by szukać leczenia z powodu wewnętrznej stygmatyzacji związanej z COVID-19 i dlatego narażają się na zwiększone ryzyko.

## Stygmatyzacja (kontynuacja)

Pewne grupy osób doświadczających stygmatyzacji podczas pandemii COVID-19 to:

- W szczególności rasowe i etniczne mniejszości
- Osoby, które miały pozytywny wynik testu na COVID-19, ozdrowieńcy lub osoby zwolnione z kwarantanny
- Osoby udzielające pomocy lub osoby świadczące opiekę zdrowotną
- Inni pracownicy pierwszej linii tacy jak kasjerzy, dostawcy czy pracownicy gospodarstw rolnych i zakładów przetwórstwa spożywczego
- Osoby, które mają podstawowe dolegliwości powodujące kaszel
- Osoby żyjące w grupach takie jak osoby doświadczające bezdomności.

Stygmatyzacja krzywdzi każdego, wywołując poczucie strachu i agresji wobec zwykłych ludzi, zamiast skupiać się na chorobie, która jest przyczyną problemu.

Stygmatyzacja może zmusić ludzi do ukrywania objawów lub samej choroby, uniemożliwia im znalezienie natychmiastowej opieki zdrowotnej, a także powstrzymuje przed przyjmowaniem zdrowych zachowań. Oznacza to, że stygmatyzacja może utrudnić kontrolę nad rozprzestrzenianiem się choroby.

Napiętnowane jednostki mogą doświadczyć izolacji, depresji, niepokoju lub publicznego zniesławienia.

Powstrzymanie stygmatyzacji jest istotne, by wszystkie społeczności i ich członkowie byli bezpieczni i zdrowi.

Każdy może pomóc powstrzymać stygmatyzację związaną z COVID-19 poprzez zapoznanie się z faktami i dzielenie się nimi z innymi w swoich społecznościach.

### CO MOŻE ZROBIĆ DIMITRI:

- Porozmawiać z przedstawicielami kościoła o rodzinach doświadczających stygmatyzacji związanej z COVID-19
- Porozmawiać z przedstawicielami szkoły o rodzinach doświadczających stygmatyzacji
- Porozmawiać z lokalnymi organizacjami o rodzinach doświadczających stygmatyzacji związanej z COVID-19
- Poprosić radnych o wystawienie banerów i plakatów z dokładnymi informacjami na temat COVID-19.

## SIĘGNIJ PO WSPARCIE OD NAUCZYCIELI I INNYCH RODZICÓW

- Dimitri czuje się wyalienowany ale wie, że jest częścią grupy WhatsApp stworzonej dla rodziców.
  - Grupa dzieli się wskazówkami jak utrzymać skupienie i zaangażowanie wśród dzieci podczas lockdownu.
  - Po pewnym czasie spędzonym na grupie, Dimitri postanawia skontaktować się ze wszystkimi nauczycielami jego dzieci.
  - Dzieci mają też szansę poznać swoich nauczycieli - ich głos jest dla nich bardzo ważny.
- Relacja pomiędzy uczniami a ich nauczycielami, a także pomiędzy szkołą a rodzicami, jest zakłócana przez nieobecność dzieci w szkole, mimo że uczniowie mają dostęp do zajęć online, zajęć w TV czy w radio.
  - Nauczyciel twojego dziecka ma możliwość zrozumieć jego mocne strony i słabości, pozwoli ci to na ułożenie spersonalizowanego planu zajęć.
  - Dimitri regularnie dostaje mailem informacje na temat prac domowych przesłanych przez dzieci.



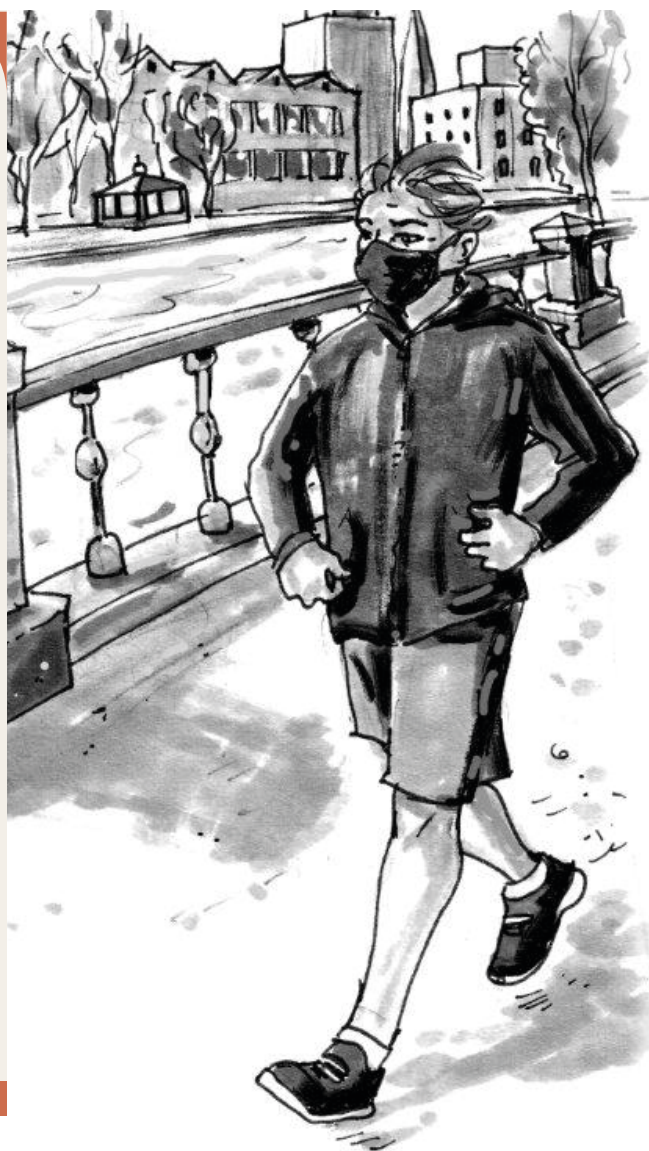
## ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

- Skupienie się na własnym zdrowiu psychicznym w trakcie lockdownu było bardzo ważne dla Dimitra.
- Zawsze gdy może prosi o wsparcie sąsiadkę - 18-letnią Khristinę - by pomogła mu przez godzinę w opiece nad dziećmi.
- To jest czas dla Dimitra. Zakłada maseczkę i trenuje jogging.

- Dbanie o siebie jest ważne nie tylko dla rodzica czy opiekuna, pomaga to także tym, którzy są pod czyjąś opieką.
- Radzenie sobie z niepokojem, złością, irytacją i frustracją to ważne wymiary dbania o siebie.
- Jeśli, jako rodzic lub opiekun, czujesz, że potrzebujesz dodatkowego wsparcia, spróbuj porady psychologicznej lub terapii.

### Dbanie o siebie

- Skup się na swoim zdrowiu. Brak systematyzacji w danym momencie może doprowadzić do użycia mechanizmów, które przerodzą się w złe nawyki takie jak przejadanie się, palenie, picie alkoholu lub nadużywanie narkotyków. Dimitri zauważył, że bierze więcej leków przeciwbólowych niż zwykle. Dodatkowy stres i niepewność również może utrudniać sen w nocy.
- Postaraj się, by twoje samopoczucie było najważniejsze. Oznacza to zdrowe odżywianie, ćwiczenia oraz trzymanie się regularnego harmonogramu snu.
- Stwórz listę zdrowych i relaksujących aktywności, które LUBISZ i zaplanuj, kiedy będziesz je robić.
- Codziennie znajdź trochę czasu na relaks, bujaj w obłokach i nie rób kompletnie nic!



## Więcej pomysłów na dbanie o siebie

**Pozostań w bliskim kontakcie społecznym, zachowując dystans społeczny:** Pozostań w kontakcie online ze przyjaciółmi, znajomymi i rodziną, używając maila, aplikacji czy social mediów. Oglądaj te same filmy, czytaj te same książki i omawiaj je na spotkaniach online, rozmawiaj online, pijąc wspólnie kawę lub herbatę.

**Codzienna rutyna:** Po pierwsze, zaplanuj i utrzymaj dzienną rutynę oraz stwórz zdrowy plan na nadchodzące dni i tygodnie.

**Zaplanuj cele i bądź aktywny:** Planowanie celów i wykonywanie ich zwiększa poczucie kontroli i kompetencji. Cele muszą być realistyczne, biorąc pod uwagę dane warunki, a dla personelu i wolontariuszy może to być również nadążanie za papierkową robotą, jeśli nie są w stanie pracować w terenie. Stworzenie dziennej listy zadań i odhaczanie tych zadań w miarę ich realizacji daje niektórym poczucie sprawczości i satysfakcji. Stwórz listę czynności, które dobrze byłoby zrobić, książki, które trzeba przeczytać, muzyki, którą należy przesłuchać, potrawy czy ciasta, które warto przygotować, maluj akwarelami, rób na drutach, szyj, naucz się nowego języka lub umiejętności, słuchaj podcastów, posprzątaj mieszkanie, wpuść trochę świeżego powietrza przez okna, balkon lub ogród.

**Planuj czas samemu oraz czas wspólny, jeśli żyjesz z innymi:** Stwórz listę rzeczy do zrobienia, czytaj na głos książki, graj w gry planszowe, słuchaj i omawiaj audycje radiowe, programy TV oraz podcasty. Opiekuj się dziećmi na zmianę. Jest wiele zasobów internetowych dotyczących aktywności domowych z dziećmi.

**Szukaj lub wprowadź poczucie humoru w adekwatnych sytuacjach:** Poczucie humoru może być silnym lekarstwem w sytuacjach beznadziejnych. Nawet uśmiech czy śmianie się w duchu może przynieść ulgę w niepokoju i frustracji.

**Miej nadzieję:** Uwierz w coś co ma znaczenie, czy to rodzina, wiara, kraja lub wartości.

**Wypróbuj metody radzenia sobie ze stresem:** Fizyczne techniki relaksacyjne mogą obniżyć poziom stresu i są przydatnymi metodami radzenia sobie z bólem i zamętem emocjonalnym. Większość ludzi jest świadoma technik radzenia sobie ze stresem, lecz nie wszyscy ich używają; jednak, nadszedł czas, by zachęcić do korzystania z tych technik.

**Zaakceptuj uczucia:** Przebywanie w stresującej sytuacji może wywołać wiele różnych reakcji emocjonalnych jak złość, frustracja, niepokój, żal, obarczanie się winą, itp. Te uczucia to normalne reakcje na nietypową sytuację.

# Wskazówki jak chronić twoje dzieci online

## POZNAJ RODZINĘ CHEN (PEKIN, CHINY)

Poznaj Zang Wei oraz Ling Chen, którzy mieszkają wraz z 13-letnim synem Bohai w apartamentowcu na 55 piętrze. Nie ma tam ogrodu, jest za to przymały balkon, na którym Bohai nie może nawet się bawić, co często sprawia, że jest sfrustrowany.

- Zbliży się wieczór.
- Dobra komunikacja jest bardzo ważna na tym etapie, w szczególności w zatłoczonych warunkach życia.
- Bohai jest wspierany i nagradzany za częste i jasne wyrażanie swoich potrzeb, radości i frustracji.





- Sprzyja to spokojowi, empatii oraz zrozumieniu i zapobiega frustracji z powodu trzymaniu emocji wewnątrz, które w końcu mogą wybrzmieć w wybuchu agresji, krzyku i złości.
- W ramach nagrody za dobre zachowanie i komunikację Bohai może grać w gry komputerowe, spędzać czas online lub oglądać TV. Jest to przykład pozytywnej dyscypliny.
- Jednakże Zang Wei i Ling monitorują strony, które odwiedza Bohai, a także programy telewizyjne, które ogląda.
- Są świadomi rzeczy, które mogą zrobić, by chronić go online (poniżej znajdują się wskazówki jak chronić swoje dziecko).
- Bardzo często rodzice mówią „*Odtóż ten telefon*” albo „*Spędzasz za dużo czasu z telefonem lub przy komputerze.*” Mimo wszystko social media są jedną z tych rzeczy, które pozwalają twoim dzieciom pozostać w kontakcie w trakcie pandemii COVID-19. Pozwala im to utrzymać kontakt z ich rówieśnikami.
- Szczególnie nastolatki powinni umieć rozmawiać ze swoimi przyjaciółmi. Pomóż swojemu nastoletniemu synowi lub córce bezpiecznie korzystać z social mediów i innych komunikatorów. Możecie to zrobić razem.



## Wskazówki jak chronić swoje dzieci online

Niektóre zagrożenia to:

- Dorośli obierający na cel dzieci dla celów seksualnych poprzez social media, gry oraz platformy komunikacyjne
- Szkodliwe treści, takie jak zachowania demonstrujące przemoc, mizoginię (skrajne uprzedzenie wobec kobiet), czy ksenofobię (skrajne uprzedzenie wobec ludzi innych narodowości), nawołujące do samobójstw i samookaleczeń, sianie dezinformacji, itp.
- Nastolatki dzielący się osobistymi informacjami oraz intymnymi zdjęciami lub filmami
- Cyberprzemoc ze strony rówieśników i nieznajomych

Aby chronić swoje dziecko online możesz:

- Omawiać ze swoim dzieckiem zagrożenia związane z internetem, uwzględniając wiek dziecka
- Ustawić kontrolę rodzicielską na swoim komputerze
- Włączyć SafeSearch w przeglądarce internetowej swojego komputera
- Ustawić ścisłe ustawienia prywatności w aplikacjach online i grach
- Zakryć kamerkę, jeśli jej nie używasz

## POZYTYWNIIE ZAKOŃCZ DZIEŃ

- Zakończ dzień czymś pozytywnym.
- Wspieraj dobre zachowanie i celebry sukcesy codziennie chociaż jednego dziecka.
- Sprawdź z każdym członkiem rodziny jak się czują i co ich martwi, za co są wdzięczni i jakie mają nadzieje na kolejny dzień, a także na przyszłość.
- Ustawiaj nowe cele i celebry ich ukończenie.
- Pomyśl o położeniu dzieci do łóżek i zastanów się, jak możesz zadbać o siebie.

# Rodzinna harmonia

- Jesteśmy wzorami dla naszych dzieci.
- To jak mówimy i zachowujemy się w obecności innych ma ogromne znaczenie na to jak będą zachowywać się dzieci.
- Pozytywny język, aktywne słuchanie i empatia pomagają utrzymać spokój i radość w rodzinie w trakcie tego niepewnego czasu.
- Im więcej ćwiczymy tworzenie spokojnej, opartej na miłości relacji dla naszych dzieci, tym bardziej będą czuły się bezpieczne i kochane.
- Używaj pozytywnego języka. To działa!



# Refleksja i lista kontrolna - jak radzi sobie moja rodzina?

---

**Teraz, gdy** rzuciliśmy okiem na życie tych sześciu rodzin z całego świata, znajdź raz w miesiącu czas na to, by zastanowić się jak czuje się i radzi sobie twoja własna rodzina podczas restrykcji związanych z COVID-19. Użyj tej listy, jeśli chcesz - przeczytaj każdy punkt i zaznacz krzyżykiem jedną z kolumn postępu po prawej stronie. Możesz też stworzyć wykres z kawałku kartonu i użyć karteczek samoprzylepnych, by kontrolować, jak sobie radzicie jako rodzina.

Pamiętaj, że wszystkie wskazówki w tym poradniku powstały w wyniku pandemii COVID-19, lecz są to dobre wskazówki dla rodzica czy opiekuna niezależnie od sytuacji.

Pamiętaj, że żadna rodzina nie jest idealna! Każdy ma problemy, traci panowanie nad sobą i popełnia błędy. Jeśli znajdziemy czas, by zastanowić się nad tym jak funkcjonujemy, możemy wtedy krok po kroku wdrażać zmiany. Jeśli pracujemy razem jako rodzina to możemy zbudować zdrowe, szczęśliwe, pełne nadziei środowisko, w którym nasze dzieci mogą się rozwijać.

## LISTA KONTROLNA: JAK RADZI SOBIE MOJA RODZINA?

| <b>Dobrostan psychospołeczny zachowanie</b>  | <b>Dużo miejsca na poprawę</b> | <b>Mało miejsca na poprawę</b> | <b>Dawać sobie radę</b> |
|--|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| Wprowadź wraz z całą rodziną, a także dziećmi, codzienny i tygodniowy kalendarz                              |                                |                                |                         |
| Zacznij dzień pozytywnie, promuj empatię i wsłuchuj się w emocje   |                                |                                |                         |
| Spędzaj codziennie z każdym z dzieci czas sam na sam   |                                |                                |                         |
| Zachowaj spokój, nie krzycz i nie bij, zachęcaj i promuj prospołeczne zachowania                             |                                |                                |                         |
| Bądź kreatywny w trakcie domowych lekcji i zachęcaj do nauki przez zabawę                                    |                                |                                |                         |
| Wspieraj dzieci, angażując je w lekcje online/ radio/TV  |                                |                                |                         |
| Chroń dzieci przed zagrożeniem z internetu oraz przed narażeniem na niewłaściwe treści w internecie/radio/TV |                                |                                |                         |
| Dziel się domowymi zadaniami i obowiązkami i spraw, by były interesujące                                     |                                |                                |                         |
| Chwal członków rodziny regularnie i pracuj nad ideą wielorakiej inteligencji                                 |                                |                                |                         |
| Trenuj i ucz dobrej higieny anty-COVID-19  |                                |                                |                         |
| Wspieraj dzieci w żałobie, które doświadczyły straty   |                                |                                |                         |
| Wspieraj dzieci, które doświadczyły stygmatyzacji  |                                |                                |                         |
| Szukaj wsparcia u nauczycieli oraz u rodziców  |                                |                                |                         |
| Dbaj o siebie i znajdź czas dla siebie jako rodzica czy opiekuna   |                                |                                |                         |
| Stwórz spokojną relację opartą na miłości  |                                |                                |                         |

## **WSPIERAJ DZIECI W TWORZENIU WŁASNEJ LUB RODZINNEJ KSIĘGI BOHATERÓW COVID-19**

We wstępie zaproponowaliśmy wsparcie dla dzieci w tworzeniu ich własnej książki bohaterów COVID-19.

Księga bohaterów to własnoręcznie stworzona broszura, w której są opisane i narysowane nadzieje i cele, przeszkody, które stoją na drodze, a także sposoby na pokonanie tych przeszkód.

Tworzenie książki bohaterów wraz z twoimi dziećmi pomoże ci zrozumieć ich wyzwania i problemy oraz pomoże we wsparciu ich mocnych stron i strategii radzenia sobie ze stresem.

Będziesz potrzebować materiałów artystycznych, by stworzyć książkę bohaterów m.in.: długopisy, ołówki, kredki, papier i mały skoroszyt.

### **Przed rozpoczęciem warto zacząć rozmowę z dzieckiem w ten sposób:**

- „Teraz, gdy już wiesz jak inne dzieci i ich rodziny z całego świata radzą sobie z COVID-19, może chcesz stworzyć historię o swoim życiu i życiu twojej rodziny w czasach COVID-19”. Które fragmenty podobały ci się najbardziej?
- Bohaterem jest osoba, która pomimo przeciwności, stara się je pokonać. Uważam, że jesteś bohaterem, ponieważ .....
- Jeśli nie chcesz stworzyć własnej książki o bohaterze, możemy napisać książkę o bohaterze rodziny.

- Jaka byłaby twoja historia bohatera lub historia bohatera twojej rodziny?
- Jeśli opowiesz mi tę historię, możesz ją następnie spisać albo mogę to zrobić ja.
- Jeśli chcesz możesz narysować obrazek lub kilka obrazków.
- Pierwszym krokiem jest przedstawienie siebie i powiedzenie, gdzie mieszkasz (miasto i kraj) oraz prezentacja swojej rodziny.
- Kolejna część książki jest o tym, kim chcesz zostać, kiedy dorośniesz i jakie są twoje cele.
- Czy możesz opisać trudności, na które obecnie trafiasz, jak również problemy, z którymi mierzy się twoja rodzina?
- Jakie ty i twoja rodzina macie rozwiązania (pomysły i strategie), gdy próbujecie radzić sobie z problemami?
- Pomijając ciebie, który członek rodziny jest bohaterem? Czy możesz wyjaśnić dlaczego? Z pewnością mogę powiedzieć dlaczego ty nim jesteś i umieścimy te informacje w twojej książce.
- Komu będziesz chciał ją pokazać, gdy książka bohaterów będzie gotowa?”

# Lista źródeł

---

Przedstawione w tym poradniku scenariusze sześciu rodzin są podkoloryzowane i wymyślone, czerpiąc z poniższych materiałów:

<https://pscentre.org> dla szerokiego wachlarza zasobów i materiałów wsparcia psychospołecznego

Polecamy również karty Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca <https://pscentre.org/?resource=child-friendly-activity-cards>

<https://www.cpaor.net> dla szerokiego wachlarza zasobów i materiałów wsparcia psychospołecznego

<https://interagencystandingcommittee.org> dla szerokiego wachlarza zasobów i materiałów wsparcia psychospołecznego

W szczególności polecamy *Jesteś moim bohaterem*, opowiadanie dla dzieci o COVID-19

Odwiedź <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>

<https://www.unicef.org/easterncaribbean/tips-parenting-during-coronavirus-covid-19-outbreak> po wskazówki rodzicielskie podczas COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips> po wskazówki rodzicielskie podczas COVID-19

<https://sacoronavirus.co.za/2020/05/20/advice-to-parents-supporting-your-children-through-the-covid-19-lockdown/> dla wskazówek jak wesprzeć dzieci w trakcie pandemii COVID oraz po wskazówki rodzicielskie podczas COVID-19

<https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/parenting-during-coronavirus.htm> po wskazówki rodzicielskie podczas COVID-19

<https://www.parents.com/health/all-about-coronavirus-a-concerned-parents-guide/> po informacje o koronawirusie

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak> po rady dla rodziców i opiekunów o tym, jak wspierać dzieci i młodzież podczas pandemii COVID-19

[https://www.canr.msu.edu/news/young\\_children\\_can\\_learn\\_how\\_to\\_resolve\\_conflicts\\_with\\_adult\\_guidance\\_and\\_s](https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s) po sposoby rozwiązywania konfliktów wśród młodzieży z poradą osób dorosłych

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html> po wskazówki dotyczące przeciwdziałaniu stygmatyzacji podczas COVID-19

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf> po porady rodzicielskie dla wsparcia młodzieży podczas straty i żałoby w czasach COVID-19

REPSSI  
PO Box 23076, Randburg West  
2167 266 West Avenue,  
Cnr Republic Road Unit 2  
Waterfront Office Park,  
Randburg 2194, Republika Południowej Afryki  
<https://repssi.org/>  
[info@repssi.org](mailto:info@repssi.org)  
Twitter: @REPSSI  
Facebook: [www.facebook.com/REPSSIHQ](http://www.facebook.com/REPSSIHQ)

