



## W skrócie - 10 wskazówek dotyczących pobytu w domu



Poniższe zalecenia mają służyć jako wsparcie i sugestie, które zawsze mogą być indywidualnie dostosowywane i modyfikowane. Więcej szczegółowych informacji na temat pobytu w domu można znaleźć w dokumencie ["Wskazówki dotyczące kwarantanny domowej i ograniczonego wyjścia"](#) na naszej stronie internetowej.

### Wskazówka 1 Wyjaśnij dzieciom, co się dzieje

Ważne jest, aby dzieci rozumiały, co się dzieje i dlaczego pewne rzeczy muszą mieć miejsce. Wyjaśnij, co jest dozwolone, a co zabronione, i że ważne jest, aby wszyscy w tym uczestniczyli. Porozmawiaj również z małymi dziećmi, ponieważ daje im to poczucie bezpieczeństwa. Może twoje dziecko jest nieszczęśliwe lub niezadowolone. Trzeba okazać zrozumienie, bo dla dzieci to trudne, nie móc robić wielu fajnych rzeczy. Warto mówić jasno ale spokojnie i nie obrażać dzieci.



### Wskazówka 2 Uspokój swoje dzieci

Wiele dzieci, które czują się chore, martwi się obecnie, że zostały zarażone koronawirusem. Potraktuj ten strach poważnie i powiedz jasno, że wiesz, co robić. Jeśli nie jesteś pewien, czy dziecko zostało zainfekowane, trzeba zapytać specjalistów. Wyjaśnij swojemu dziecku, że ma silne "dobre robaczki w ciele", które radzą sobie z chorobą i że nie musi się bać. Wyjaśnij też, co teraz zrobisz, aby wesprzeć "dobre robaczki" w ich pracy (herbata, odpoczynek, lekarstwa, rozpraszanie uwagi, pocieszenie).

### Wskazówka 3 Sporządź plan dzienny i zasady

Napisz lub narysuj plan z wszystkimi ważnymi punktami dnia. Wspólny plan daje dzieciom poczucie, że wiedzą co dalej. Obejmuje to wstawanie, jedzenie z umyciem rąk, granie w gry, naukę, a nawet wykonywanie połączeń telefonicznych z osobami, z którymi Twoja rodzina nie może się w tej chwili spotkać. Ustalcie zasady: Rozmów, które mogą wzbudzać strach, nie należy prowadzić w obecności twoich dzieci, ale z innymi dorosłymi. Warto dać każdemu członkowi rodziny możliwość wycofania się i zaznania ciszy i spokoju.

#### **Wskazówka 4 Warto czasem przymrużyć oko**

Zdajemy sobie sprawę, że to normalne, że kłótnie są częstsze, gdy jesteśmy razem. Warto jednak szybko znów zacząć się znosić. To jest o wiele ważniejsze niż "wygrywanie" kłótni. Jeśli zauważysz, że zbliża się kłótnia, nie warto nękać dziecka, lepiej ją przerwać. Porozmawiać można, gdy wszyscy się uspokoją

#### **Wskazówka 5 Kłóć się inaczej**

Warto ustalić, że każdy członek rodziny może powiedzieć "STOP", jeśli sprawy zajdą za daleko. Potem robimy sobie przerwę i czekamy, aż wszyscy się uspokoją. W tym celu ważne jest, aby każdy na chwilę miał chwilę spokoju, wyszedł do różnych pomieszczeń lub narożników pomieszczenia. Porozmawiać można, gdy już nikt się nie będzie denerwował. Wtedy poszukaj rozwiązania!

#### **Wskazówka 6 Zabawa i majsterkowanie z maluchami**

Zabawa, rękodzieło i malowanie są ważne dla dzieci i pomagają w przypadku niepokoju i znudzenia. Bez opieki przedszkolnej lub pozaszkolnej niektóre dzieci mają trudności z realizacją pomysłu lub zajmowaniem się sobą. Nie obrażaj go, tylko pomóż dziecku. Najlepszym sposobem, aby to zrobić, jest zabawa lub pokazanie, w co dzieci mogą się bawić, jak mogą działać samodzielnie. Jeśli możesz, pozwól dziecku uczestniczyć w tym, co robisz. Korzystaj z telewizji i gier na komórkę tylko przez ograniczony czas.

#### **Wskazówka 7 Pozostawić większą wolną przestrzeń**

W przypadku starszych dzieci i młodzieży szczególnie trudno jest być "zamkniętym" i nie wolno mu robić wielu rzeczy. Trzeba mieć przy tym zrozumienie i zapewnić możliwość wycofania się dzieci i bycia samemu. Pozwól na kontakt z przyjaciółmi przez telefon komórkowy i Internet i nie zabieraj w tym czasie telefonu komórkowego za karę. Postaraj się wcześniej zakończyć kłótnie i nie dać się sprowokować.

#### **Wskazówka 8 Ruszaj się wraz z rodziną**

Wydźcie na świeże powietrze! Wychodzenie na zewnątrz, zachowanie dystansu i zasad higieny jest częścią codziennego planu zajęć, ponieważ ćwiczenia są ważne dla każdego.

#### **Wskazówka 9 Dbaj o siebie**

Wielu rodziców musi sobie teraz poradzić z wieloma rzeczami, nie jest to łatwe. Staraj się wykonywać zadania jeden po drugim, a nie w tym samym czasie i nie złość się, jeśli wszystko nie działa idealnie. Wszyscy to teraz robią! Rób to najlepiej, jak potrafisz, każdego dnia i pamiętaj o własnym napięciu. Jeśli będzie go za dużo, trzeba zrobić krótką przerwę. Czasami tylko



5 minut samotnej kąpieli pomaga, wystarczy wziąć głęboki oddech i pozwolić wodzie przelewać się przez ręce. Dowiedz się, co i kto pomaga ci teraz stanąć na nogi.

#### **Wskazówka 10 Skorzystaj z pomocy**

Jeśli zauważysz, że jesteś na końcu możliwości, że ciągle są spory i nie wiesz już jak ją rozwiązać lub martwisz się o swoje dziecko, zasięgnij porady. Istnieją instytucje, do których można zadzwonić i znaleźć wsparcie. To nic złego- potrzebować pomocy - i z niej skorzystać.

**Życzymy Tobie i Twojej rodzinie wszystkiego najlepszego!**

*Dane dotyczące źródła AETAS Kinderstiftung (2020): W skrócie: 10 wskazówek dotyczących pozostania w domu. AETAS Kinderstiftung. München. Dostępne na stronie internetowej [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), stoisko: 13.05.2020.*

Sfinansowane przez:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT  
**LOS  
WERDEN**  
bayern-gegen-gewalt.de

Z przyjaznym  
wsparciem::



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**