

(wersja ulotki „Батьківство в дорозі” w j. polskim)

RODZICIELSTWO W DRODZE

Dla wszystkich kobiet, które znalazły się w sytuacji wojennej i zostały zmuszone do wyjazdu z Ukrainy do Polski, codzienność stała się wyzwaniem:

- proste działania i plany stają się trudne w trakcie ich realizacji,
- doświadczenie żalu i bezsilności zostaje zastąpione poczuciem pewnej stabilizacji, ale przy najmniejszym problemie ta stabilność się załamuje,
- wyczerpać kwestie znalezienia mieszkania, pracy, dokumentów,
- trudno jest radzić sobie z emocjami i jednocześnie być stabilnym rodzicem

Dzieci reagują na te zmiany z dużą wrażliwością:

- następuje regres, gdy dziecko nie jest w stanie robić tego, z czym wcześniej łatwo sobie radziło,
- obserwuje się zachowania agresywne,
- utrata zainteresowania nauką i kontaktami z rówieśnikami.

Często złość jest emocją bardzo jaskrawą zarówno dla rodziców, jak i dzieci, która jest w istocie wierzchołkiem góry lodowej, pod którą kryje się mieszanka różnych emocji, z których dominuje bezsilność i bezradność jako reakcja na niezaspokojone potrzeby.

Według teorii Masłowa dość trudno jest zaspokoić inne potrzeby, gdy podstawowe potrzeby, takie jak poczucie bezpieczeństwa i stabilności, spokojny sen i odżywianie, pozostają niezaspokojone.

Jak zadbać o emocje dziecka, gdy rodzicielstwo jest w drodze?

Aby zaspokoić potrzeby dziecka, ważne jest rozpoznanie i zaspokojenie własnych potrzeb, aby być z dzieckiem stabilną osobą dorosłą.

Jak pomóc dziecku odzyskać poczucie bezpieczeństwa i stabilności?

- Staraj się otoczyć dziecko troską i uwagą.
- Młodsze dzieci czują ochronę i miłość rodzicielską poprzez kontakt dotykowy, kiedy są delikatnie przytulane, czytają razem lub pomagają zasnąć.
- W miarę możliwości utrzymuj codzienną rutynę, wypracuj codzienne zasady
- Jeśli Twoje dziecko nie słucha, pamiętaj, że jest to próba wyrażenia uczuć, których ono nie jest w stanie wyrazić, i postaraj się zapanować nad swoją irytacją.
- Pamiętaj również o dbaniu o własne zdrowie fizyczne i psychiczne. Nie możesz pomóc swoim dzieciom, jeśli sam czujesz się źle.

Gry w podróży

Gry mają nie tylko zajmować czas, nie tylko bawić, ale także służyć regulowaniu emocji, odwracaniu uwagi od trudnych sytuacji, pozwalając na bycie w kontakcie z dzieckiem.

„Kto pierwszy zobaczy” (dla dzieci w wieku 2-4 lat)

Gra jest prosta - „kto pierwszy zobaczy” na drodze lub wzdłuż niej. Na przykład, czerwony samochód lub pieska, babcie z różdżką lub matkę z wózkiem. To też jest bardzo ekscytujące, zwłaszcza jeśli wymówicie warunki zabawnie i pokażecie je za pomocą mimiki i gestów.

„Straszne” historie (dla dzieci w wieku 5-7 lat)

W "czarno-czarnym pokoju siedział czarno-czarny człowiek..." Twórzmy razem historie. Prowadzący opowiada zakończenie historii, inni zgadują, jak do tego doszło. Przykład: na łące są czerwone buty, są poplamione błotem, ale ich właściciela nie ma w pobliżu. Co się z nią stało? Jest to bardziej odpowiednie dla dzieci w wieku 5-7 lat i starszych, dzieci nie rozumieją i mogą się bać.

Gra „Nigdy nie...”

Gracze mówią rzeczy, których nigdy nie robili, ale robili to inni. Kto tego nie zrobił, dostaje punkt. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej punktów.

Gra „Do czego zdolna jest litera?”

Ta zabawna gra jest odpowiednia dla tych, którzy już trochę znają alfabet. A tym, którzy nie wiedzą, pomoże nauczyć się ich po kolei, a jednocześnie znacznie poszerzyć zasób słownictwa.

Zasady są proste. Jeden gracz wymyśla czasownik. Na przykład „uczy” lub „je”. A cała reszta z kolei zaczyna wymyślać, czego ta lub inna litera może uczyć lub jeść. Oczywiście jest, że słowo musi zaczynać się od tej litery. Oznacza to, że litera „B” nauczy Cię bębnić, jeść bułkę i bagietkę. A litera „S” nauczy salsy i zajada się słodyczami.

Gra „Biorę ze sobą w podróż...” (od 6 roku życia)

Prezenter „wyrusza” w podróż i zabiera ze sobą przedmioty, które łączy jeden znak, na przykład: zielony. Ale o tym wie tylko prezenter. Startując do pierwszego wyścigu mówi np.: „Zabieram ze sobą ogórka w podróż” (bo znak jest zielony). Inni gracze na zmianę oferują swoje opcje, próbując odgadnąć wspólną cechę, na przykład: „Zabieram ze sobą gazetę. Zabierzesz mnie w podróż?” Jeśli nazwany przedmiot ma ukryty znak, prezenter zabiera gracza w podróż, jeśli nie - to nie. Jeśli znak nie zostanie odgadnięty w pierwszej turze, prezenter ujawnia inny przedmiot, który zabiera ze sobą, a zgadywanie trwa. Gracz, który odgadł znak, zostaje nowym prezydentem.