



Usable Knowledge

Relevant research for today's educators



Îngrijirea preșcolărilor acasă

Odată cu închiderea instituțiilor preșcolare, experții ne vin în ajutor cu sfaturi despre menținerea organizării, a rutinei și a deprinderilor sănătoase pentru a învăța și a crește acasă.



Mulți dintre noi ne trezim brusc, cu preșcolarii noștri, acasă pentru săptămâni întregi. [Inițiativa Saul Zaentz pentru educația timpurie](#) de la Harvard Graduate School of Education împărtășește câteva modalități despre cum să comunicați cu copiii voștri în această perioadă, cum să vă organizați și să creați rutine și cum să continuați să le dezvoltați abilitățile sociale și emoționale.

Puncte principale

- Creați împreună cu copiii voștri un program zilnic. Desenați imagini (sau găsiți-le online) pentru fiecare „activitate” și un grafic general pentru ora la care fiecare urmează să aibă loc.
 - Includeți activități similare cu cele pe care copilul vostru le face la grădiniță: mese și gustări, spălatul mâinilor, timp în aer liber (pauză), „timp de învățare” și odihnă.
- Mențineți regulat orele mesei și rutinele familiei ori de câte ori este posibil. Dacă după-amiază mergeți de obicei la dansuri sau la antrenamente de fotbal – puteți în schimb să mergeți pe un teren și să exersați împreună. Activitățile făcute cu regularitate sunt importante pentru a-i ajuta pe cei mici să se simtă în siguranță și securitate.
- Practicați grija de sine atunci când puteți. Pauzele scurte de la familie (plimbări solo, o baie sau un apel telefonic cu un prieten sau prietenă) vă vor ajuta să vă gestionați stresul.

Dezvoltați și practicați deprinderi sociale și emoționale importante

- Reproduceți modele de empatie și amabilitate, căutând modalități prin care le puteți fi de ajutor oamenilor din localitatea voastră. Puteți merge să faceți niște cumpărături pentru un vecin mai în vârstă sau să creați cărți poștale cu urări de bine, pe care să le duceți la un azil de bătrâni.
- Creați un borcan al bunătății – scrieți pe foițe toate faptele de bunătate pe care vedeți că le fac copiii voștri (de ex. vă ajută la treburile casnice, împart o jucărie cu fratele sau sora, fac o poză pentru un prieten etc.) Apoi, extrageți periodic din borcan câte o foiță și citiți-o cu voce tare împreună cu familia.
- Creați un tabel de sentimente sau folosiți stickere sau imagini pentru a vă ajuta copilul să spună cum se simte în fiecare zi. Folosiți cărți și imagini pentru a discuta despre emoții precum furia, frica și anxietatea.
- În fiecare zi, înainte de culcare sau în timpul mesei, creați un obicei conform căruia fiecare să împărtășească ceva. Puteți pune o întrebare în fiecare zi: „Ce parte a zilei a fost cea mai bună/cea mai rea pentru tine?”, „Numește un lucru care ți-a plăcut și unul care nu ți-a plăcut azi”, „Numește o faptă bună pe care ai făcut-o azi”.

Gestionați fricile sau grijile

- Mențineți o comunicare deschisă, însă nu alarmantă. Puneți accentul pe sinceritate, liniștindu-i pe copii. Informațiile pe care le comunicați trebuie să fie bazate pe fapte și să fie potrivite nivelului de dezvoltare a copilului.

- ✓ Iată cum puteți face aceasta: „Există un nou virus numit coronavirus, despre care poate ai auzit. Oamenii de știință și medicii cred că majoritatea oamenilor vor fi bine, mai ales copiii. Unii, însă, ar putea să se îmbolnăvească destul de tare. Vom face tot posibilul să nu răspândim germenii care provoacă virusul. Iată de ce câteva săptămâni vom sta acasă și nu vom merge la lucru și la școală. Vom reveni la rutina noastră obișnuită curând, dar până atunci va trebui să petrecem ceva timp împreună. Mama/tata/îngrijitorul va trebui să lucreze uneori, iar tu, la fel, va trebui să înveți de acasă. Vom face împreună un plan, în care vom indica când vom lucra și când ne vom juca.”
 - ✓ Copiii vor reacționa atât la conținutul, cât și la intonația mesajului. Ei vor învăța replici din conversațiile pe care le aveți atât cu ei, cât și cu ceilalți. Mai multe informații de la Centrul pentru Controlul Bolilor [găsiți aici](#).
- Copiilor poate să le fie frică și să nu exprime acest lucru. Încurajați-vă copiii să vorbească despre sentimentele lor. Confirmați-le emoțiile și liniștiți-i.
 - Limitați numărul de știri despre COVID-19 pe care familia le ascultă, mai ales în fața copiilor mici. Să nu vă gândiți că ei nu ascultă, chiar dacă nu privesc cu atenție.

Deprinderi sănătoase

- Încurajați rutinele sănătoase, precum spălătul mâinilor, alimentația sănătoasă și exercițiile fizice. O măsură importantă pentru a nu vă îmbolnăvi, este să păstrați un sistem imunitar viguros.
- Când vine vorba de copiii de vârstă preșcolară, este mai important să mențineți un proces de învățare pozitiv și distractiv decât să vă faceți griji în privința păstrării abilităților academice ale acestora. Momentele plăcute, cum ar fi cititul împreună, povestitul de istorioare și jucatul, sunt modalități distractive de a continua învățarea fără a-i stresa prea tare pe cei mici.
- Utilizați tehnologiile ca instrument pentru a-i ajuta pe copii să păstreze legătura cu prietenii și familia. [Zoom](#) este un instrument minunat ca să petreceți timpul online cu bunicii sau verișorii. Pentru cei mici poate fi foarte liniștitor să-și vadă familia sănătoasă și să se distreze împreună. (Cu toate acestea, țineți cont de îndrumările recomandate pentru limitarea timpului în fața ecranului, în funcție de vârsta copilului vostru.)