

## **Słów kilka do rodziców dzieci z występującą niepełnosprawnością w czasie trwania pandemii i związanej z nią kwarantanny**

Sytuacja pandemii zaskoczyła nas wszystkich. Nie było czasu na długofalowe przygotowanie się do nowych warunków życia, nowych w aspekcie fizycznym i psychicznym – zwłaszcza emocjonalnym.

Zależliśmy się wszyscy w sytuacji zagrożenia podstawowych potrzeb i wartości jak zdrowie i życie czy wolność osobista. Związany jest często z tym stan permanentnego stresu i frustracji oraz ograniczenia wielu potrzeb – od tych małych, codziennych po długofalowe cele i plany. Słowo „przyszłość” nabrało nowego znaczenia i wymiaru.

A przecież przed nami są kolejne dni i życie toczy się dalej. W każdej następnej chwili uczymy się jak mamy się poruszać, działać i rozumieć epidemię, a także jak odnajdywać siebie, jak wypracowywać nowe sposoby zachowania i rozwiązywania problemów.

Rodzice posiadający małe dzieci mogą czuć szczególnie wysoki poziom lęku, strachu, zagrożenia w tych szczególnych czasach. Im mniejsze dziecko, tym bardziej potrzebuje naszego, rodzicielskiego czasu, opieki i zaangażowania.

Dzieci z występującymi niepełnosprawnościami (choroby, genetyczne, neurologiczne, przewlekłe itp.) w percepcji rodziców są znacznie bardziej narażone na choroby, wypadki oraz wymagają wyczerpanej uwagi, opieki, nadzoru w celu ograniczenia szeroko pojętego niebezpieczeństwa. Rodzicielska czujność w obliczu zagrożenia tak wielkiego musi być wzmożona.

Chcąc zapewnić swemu dziecku bezpieczeństwo w tych nowych warunkach oraz wspomóc jego rozwój poprzez kontynuację działań ukierunkowanych na konieczne stymulowanie zaburzonych funkcji, **wskazane jest zapewnienie sobie wewnętrznego komfortu, z którego syn/córka będzie mógł/mogła czerpać siłę i spokój. Pamiętajmy, dzieci szukają wsparcia i bezpieczeństwa w najbliższych osobach, najbliżsi stanowią centrum ich świata i punkt odniesienia dla nowych zdarzeń.**

Aby stworzyć naszemu dziecku jak najlepsze warunki do rozwoju w aktualnej sytuacji zagrożenia wirusem należy zmienić perspektywę i zaadaptować do zmienionych warunków. Obecnie niemożliwe jest przez jakiś czas korzystanie ze specjalistycznych

gabinetów terapii np. zaburzeń sensorycznych, biofeedback, terapii logopedycznej i innych, zatem starajmy się wykorzystać to, co mamy na wyciągnięcie ręki i zaadaptować do potrzeb dziecka, korzystając także ze wsparcia specjalistów poprzez rozmowy telefoniczne czy poprzez komunikatory internetowe.

Warto pamiętać:

- nie zapominaj o sobie i swojej rodzinie, zadbaj o to, by znaleźć dla was ciekawe aktywności, które pozwolą czerpać siłę i urozmaić codzienną monotonię,
- oderwij się, chociaż na chwilę, od codziennych obowiązków opiekuńczych, to niezwykle ważne dla Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego,
- wypracuj odpowiedni styl życia i radzenia sobie z trudnościami i przeciwnościami losu, w razie potrzeby zasięgnij porady i pomocy specjalistów – wiele instytucji oferuje bezpłatne konsultacje z psychologami i psychoterapeutami, które dostępne są on-line oraz telefonicznie,
- postaraj się współtworzyć ciepłą, rodzinną i przyjazną atmosferę,
- korzystaj ze wsparcia w codziennych obowiązkach innych członków rodziny, dziel się z nimi zadaniami,
- zwłaszcza w stosunku do najbliższych zachowaj umiar, unikaj skrajnych postaw: nadopiekuńczości i odtrącenia, a także nadmiernych wymagań bądź ich braku,
- o ile stan zdrowia pozwala, staraj się zainteresować dziecko własnoręcznym wykonaniem prostych pomocy i zabawek (oczywiście z pomocą i wsparciem rodzica lub opiekuna), w których można wykorzystać środki i materiały, znajdujące się w domu, np. niepotrzebne pudełka, pojemniki, kawałki papieru, stare gazety, skrawki materiału, produkty spożywcze (kasza, ryż, makaron, groch, fasola), materiały przyrodnicze (kasztańki, kamyczki, patyczki, szyszki, żołędzie, liście), podstawowe artykuły papiernicze (bibuła, wycinanki, plastelina, ciastolina); wykorzystaj je w zabawach i ćwiczeniach,
- zachęcaj dziecko, jeżeli jest to możliwe z uwagi na rodzaj niepełnosprawności, do udziału w ćwiczeniach i zabawach:
  - ruchowych (pajacyk, skakanka, klasy, ciuciubabka, berek, zbijak, kamień/skała),
  - manualnych (origami, malowanie, rysowanie, wydzieranie, wycinanie, lepienie),
  - oddechowych (piórka, baloniki, bańki mydlane, wiatraczki, skrawki papieru,

- piłeczki),
- dźwiękonaśladowczych (naśladowanie odgłosów z najbliższego otoczenia),
  - słuchowych (określanie źródła dźwięku, kolejności dźwięków, odtwarzanie zadanego rytmu, gra na instrumentach muzycznych),
  - rozwijających percepcję wzrokową i koordynację wzrokowo-ruchową (puzzle, układanki, wzory z patyczków, klocki),
  - tematycznych – rozwijających mowę i myślenie (sklep, przedszkole, fryzjer, poczta, lekarz),
- zachęcaj dziecko do udziału w różnych czynnościach dnia codziennego (prace porządkowe, przygotowywanie posiłków),
  - wzmacniaj pozytywnie własne dziecko (nagradzaj i chwal) podczas zabawy, pracy i sytuacji życia codziennego,
  - unikaj krytykowania i oskarżania własnego dziecka,
  - w miarę możliwości i posiadanego czasu kontaktuj się i współpracuj z nauczycielami i specjalistami, staraj się kontynuować zalecane przez nich działania w warunkach domowych,
  - utrzymuj stały kontakt z innymi rodzicami w celu dzielenia się doświadczeniami, uzyskania nowych informacji, udzielania emocjonalnego wsparcia; można to zrobić telefonicznie albo bardziej anonimowo – poprzez fora internetowe.

Rodzicu pamiętaj, bądź dla siebie dobry i wyrozumiały, pozwalaj sobie na wypoczynek, na słabość i „niechciejstwo”. Nie zawsze musisz być silny. Nikt nie pracuje i nie funkcjonuje cały czas na 100 procent. Twoje dziecko także może mieć słabsze dni. Czasem najlepszym ćwiczeniem dla was obojga będzie wspólne przytulanie się, czytanie bajek w bliskim kontakcie czy śpiewanie piosenek.

Opracowali: Anna Chrzanowska, Małgorzata Hryszko, Mateusz Bińczak