

Powrót do przedszkola podczas COVID-19

Rodziny powracające do przedszkoli podczas COVID-19 mogą mieć wiele pytań i obaw. Dzieci mogą wykazywać gniew, smutek lub frustrację. Posiadanie silnych uczuć jest normalne podczas tego okresu przejściowego. Pomóż dziecku, mówiąc otwarcie o jego uczuciach. Oto kilka sposobów, w jakich możesz wspierać swoje dziecko w tym trudnym czasie.

Rozmawiaj o tym, co pozostało takie samo. Twoje dziecko wciąż będzie:

- Otrzymywać tę samą opiekę.
- Otrzymywać przekąski i posiłki.
- Mieć czas na zabawę.
- Mieć czas na czytanie książek.
- Mieć czas na zabawę ruchową.
- Mieć pozytywne interakcje z nauczycielami i innymi opiekunami.



Wypróbuj strategie, które pomogą Twojemu dziecku zrozumieć zmiany w opiece.

- Odgrywaj scenki, żeby porozmawiać o nowych rutynach, takich jak odstawianie do i odbieranie ze szkoły.
- Czytaj książki o opiece nad dziećmi. Rozmawiaj o tym, co się zmieni i co będzie takie samo jak przed COVID-19.
- Zastanów się nad sposobami pomocy dzieciom w radzeniu sobie z uczuciami, takimi jak oddychanie lub krótkie uspokajające zwroty.
- Wróć do wypracowanej rutyny związanej ze snem, budzeniem, posiłkami, wychodzeniem z domu i ubieraniem.
- Bądź pozytywnie nastawiony do dziecka i jego opiekunów.
- Zastanów się nad stworzeniem specjalnej rutyny pożegnalnej. To może być specjalna piosenka lub pocałunek w rękę przed twoim odjazdem.

Zadawaj pytania opiekunowi twoich dzieci, aby pomóc Ci poczuć się komfortowo i pewnie.

- Jakie są nowe procedury odstawiania do i odbierania ze szkoły?
- Czy moje dziecko może przynieść coś z domu do placówki?
- Czy moje dziecko będzie z tą samą grupą dzieci i opiekunów przez cały dzień?
- Jak będą wykonywane badania lekarskie?
- Jak zostanie pocieszone moje dziecko, jeśli się zdenerwuje?
- Czy wszyscy przyjaciele mojego dziecka tam będą?
- Jakie zmiany zostaną wprowadzone do drzemki?
- Czy nauczyciel mojego dziecka tam będzie?
- Czy mogę nadal obserwować klasę mojego dziecka?



English Title: Returning to Childcare During COVID-19



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

