**Interacțiuni de calitate cu copiii preșcolari și școlari mici**

**Recomandări pentru părinți**

Dragi părinți,

În această perioadă de izolare pentru prevenirea îmbolnăvirilor cu coronavirus, avem încredere că sunteți persoane responsabile și țineți copiii acasă. Dorim să venim în sprijinul dumneavoastră cu o serie de recomandări privind timpul de calitate petrecut cu copiii preșcolari sau cu școlarii mici:

* E important **să le organizați programul** zilnic... să nu stea toată ziua în pijama, să respecte igiena (faceți exerciții distractive de spălare temeinică pe mâini, în timp ce cântați un cântec preferat), să mănânce sănătos, să facă activități (la masă, pe covor, în pat);
* Evitați pe cât posibil ecranele: desenele animate sau filmulețele pe youtube pot fi vizionate, dar cu măsură (atenție la selectarea lor, să aibă conținut educativ); multe televizoare permit blocarea imaginii (puteți astfel să le puneți cântece sau povești fără a fi atrași de imagini);
* **Citiți** copilului cărți noi, recitiți cărți vechi, dar iubite, interpretați cu voci diferite personajele, folosiți jucăriile de pluș ca să repovestiți ce ați citit;
* Exerciții de **mișcare**: dans, gimnastică, mici jocuri sportive cu mingea moale;
* **Cântați** împreună cu copilul... faceți concurs de talente cu ei, karaoke, inventați cântece; improvizați instrumente muzicale din linguri de lemn, caserole de plastic, instrumente de bucătărie, pungi de plastic etc.
* Folosiți cărțile de **colorat** din casă, printați imagini de pe internet, faceți dumneavoastră contururi care să poată fi colorate; provocați copilul să creeze o carte cu benzi desenate (după o poveste pe care o știe, sau poate să inventeze o poveste);
* Creați împreună **colaje** din hârtie, carton, reviste sau ziare vechi de prin casă. Copiii italieni au desenat un curcubeu și l-au pus pe ferestre cu mesajul *Totul va fi bine*, puteți face asta cu copilul (un curcubeu, un soare, o inimioară – din hârtie ruptă, cu creioane colorate sau cu acuarelă);
* Folosiți toate materialele din sertarul copilului pentru a inventa și alterna activități: creioane colorate, plastilină, nisip kinetic, hârtie colorată, panglici, nasturi etc.
* Faceți **construcții** din piese lego, cuburi etc.
* Faceți **puzzle** sau tăiați un carton colorat (o copertă veche de carte, o reclamă) sub formă de puzzle și reasamblați cu copilul;
* Reluați **jocurile** de masă: *Piticot*, *Nu te supăra, frate!*, șah, Ludo, cărțile de joc etc.
* Jocuri cu **interacțiune**: mim, ghicește emoția, jocuri de rol cu sau fără jucării etc.
* Vânătoare de **comori** prin casă, puteți da instrucțiuni de genul: caută 3 obiecte albastre, ceva rotund și ceva triunghiular, o carte cu copertă galbenă, un obiect cumpărat în vacanță etc.
* Construiți un castel/o cazemată/un **cort** din pături, cearșafuri, perne... pretindeți că sunteți în vacanță la munte, improvizați un picnic, citiți acolo, spuneți povești etc.
* Faceți împreună **ordine** în dulap (probați și sortați hainele, faceți o sacoșă pentru lucruri de donat) , ordine între jucării (din nou, cu posibilitatea de a sorta lucruri de donat), ordine între alimente (provocați copiii să caute termenele de valabilitate, întrebați ce se poate găti cu ele etc.). În timp ce faceți ordine, indiferent de dulap, puteți să vă jucați și „de-a magazinul”: copilul e vânzătorul, părintele e clientul, schimbați rolurile etc.
* Scoateți albumele **foto** de când erau bebeluși, pozele din vacanță, revizionați filmele din vacanță;
* Încurajați copiii să vorbescă la **telefon** cu bunicii, cu rudele în vârstă; organizați apeluri video cu verișorii, prietenii de la grădiniță sau de la școală, partenerii de joacă etc. Faceți cu copilul mesaje de încurajare pentru vecini (evitați contactul direct cu aceștia, lăsați felicitările în cutiile poștale sau în fața ușii);
* Implicați copilul în **gătirea** meselor (alegerea alimentelor, așezarea mesei, servirea mesei, jocuri „de-a restaurantul”), din când în când organizați o cină „festivă” cu față de masă și pahare frumoase (ne îmbrăcăm cu haine elegante), o cină tematică (ne prefacem că mâncăm cu regina Angliei, suntem ștrumfi, personaje din povești, cină la Paris etc.)
* Nu uitați **să vorbiți cu copilul zilnic** despre cum se simte, răspundeți cinstit la întrebările lui fără sa-l panicați (sunt multe sugestii și chiar desene pe internet despre cum să le explicăm copiilor o pandemie). UNICEF pune la dispozție o mulțime de idei în acest sens (<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-s%C4%83-vorbi%C8%9Bi-cu-copilul-dumneavoastr%C4%83-despre-boala-cauzat%C4%83-de-noul-coronavirus-covid-19?fbclid=IwAR0X9L0tNmlYu3BycIrfcILY5tBjysZYCc5q_sqpzfUBi0b1b78Q5yC-3Y4>)

**E așadar o perioadă provocatoare, care ne pune creativitatea la încercare, dar, în același timp, e o perioadă care ne dă șansa să ne cunoaștem mai bine copiii, să petrecem timp de calitate cu ei, să îi ajutăm să-și formeze sau să-și perfecționeze abilități, să-și dezvolte empatia și emoțiile pozitive.**

prof. consilier școlar Loredana Stiuj – Vatamanu,

CJRAE Iași – Școala Ginazială ”Vasile Conta” Iași și Grădinița cu program prelungit nr. 3 Iași