

Dodatkowe Wsparcie w Nauczaniu – Informacje dla Rodziców i Opiekunów **Informacje ze wsparciem dla rodzin na czas zamknięcia placówek w odpowiedzi na COVID-19**

Usługi Dodatkowego Wsparcia w Nauczaniu (ang. ASL- Additional Support for Learning Service Supports)

W ramach Usług Dodatkowego Wsparcia w Nauczaniu wspieramy dzieci ze złożonymi potrzebami wsparcia, których zaspokojenie jest wyzwaniem w ich środowisku szkolnym. Pomimo zamknięcia szkół dla tak wielu osób, spróbujemy zapewnić wsparcie uczniom z największymi potrzebami. Aby to osiągnąć, będziemy pracować z organizacjami partnerskimi.

Przydatne kontakty

Aktualne informacje co do zamknięcia szkół dostępne są na głównej stronie Urzędu Miasta:

- <https://www.edinburgh.gov.uk>

W przypadku obaw w zakresie bezpieczeństwa dziecka (ang. Child Protection) prosimy o kontakt z:

- Wydziałem Opieki Społecznej (ang. Social Care Direct):
cf.socialcaredirect@edinburgh.gov.uk

Jeśli twoje dziecko jest pod opieką Poradni Psychologicznej i pojawia się w tym zakresie obawy, prosimy dzwonić na numer:

- Poradnia Psychologiczna (ang. Psychological Services) 0131 469 2800

Infolinia dla rodziców Edinburgh Together Parentline również jest przydatnym kontaktem i może posłużyć poradą i wsparciem w zakresie:

- Dostępu do profesjonalnej pomocy
- Dodatkowych potrzeb wsparcia
- Zdrowia emocjonalnego i psychicznego
- Relacji rodzinnych
 - Edinburgh Together Parentline 08000 28 23 33

Nie przestawaj się uczyć!

Szkoła twojego dziecka powinna zapewnić mu dostęp do odpowiednich zasobów edukacyjnych. Być może przydatne okażą się również poniższe strony internetowe:

- <https://pages.sumdog.com/home-learning-during-school-closures/>
- https://petervermeulenblog.wordpress.com/2020/03/16/autism-and-the-coronavirus-20-tips/?fbclid=IwAR32vtZyNbJDNcy_5iR7Sp8H1CsiEykW_Q5YLsdguzrbdnW3JbXglGSnp3l
- <https://youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/>
- [Organizacja Young Scot udostępnia wiele pomocnych informacji. Poniżej znajdziesz wskazówki i porady, jeśli martwisz się z powodu Coronavirus](https://young.scot/get-informed/national/tips-on-how-to-deal-with-the-coronavirus-outbreak)
<https://young.scot/get-informed/national/tips-on-how-to-deal-with-the-coronavirus-outbreak>
- <https://www.itv.com/news/central/2020-03-17/self-isolation-protecting-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/#collapse5c8f>

Dodatkowe Wsparcie w Nauczaniu – Informacje dla Rodziców i Opiekunów **Informacje ze wsparciem dla rodzin na czas zamknięcia placówek w odpowiedzi na COVID-19**

- <https://www.actionforhappiness.org>
- <https://theautismeducator.ie/2020/03/11/corona-virus-social-story/>

Umiejętności życiowe są kluczowe dla wszystkich dzieci z dodatkowymi potrzebami wsparcia. Poniżej znajdziesz propozycje tego, na których umiejętnościach skupić się w trakcie nauki:

- Samoregulacja – „co robić, żeby zachować spokój...np. Mindfulness/Yoga/Medytacja (w tym również dla rodziców i opiekunów!)
- Umiejętności komunikacyjne – wszelkie sposoby na mówienie o swoich uczuciach i poglądach – zachęcaj do tego!
- Pomoc w przygotowywaniu listy zakupów
- Zakupy przez Internet
- Recykling
- Aktywność fizyczna
- Pomoc w opiece nad zwierzęciem
- Dbanie o siebie
- Gotowanie/pieczenie
- Prace w ogrodzie

Rozmawianie z dziećmi na temat Coronavirus

Dzieci słyszały już o Coronavirus i ważne jest, żeby kluczowe informacje słyszały od kogoś, komu ufają, np. od ciebie. Poniżej znajdziesz wskazówki na temat tego, jak z nimi rozmawiać:

- Wsłuchuj się w to, co martwi twoje dziecko i upewnij się, że przyjmujesz do wiadomości jego troski
- Odpowiadając na pytania twojego dziecka, staraj skupić się na faktach
- Odpowiednim jest przyznać, że nie znasz odpowiedzi na pytania, zaznaczając, że spróbujesz je znaleźć
- Pamiętaj o tym, że dzieci uczą się słuchając twoich odpowiedzi; udzielając ich, staraj się zachować spokój
- Jeśli jest to możliwe, przekazuj praktyczne wskazówki, np. jak myć ręce

(przygotowane na podstawie publikacji British Psychological Society)

Zadbaj o siebie

W tym czasie, będziesz być może mieć też swoje zmartwienia i będziesz pod wpływem stresu. Jest to normalne i ważne jest, żeby zauważać własne uczucia. Poniżej znajdziesz wskazówki co do tego, jak zadbać o siebie:

- Wychodź na świeże powietrze i bądź aktywny fizycznie, kiedy tylko możesz
- Skup się na rzeczach, które możesz kontrolować, np. na myciu rąk
- Podtrzymuj kontakt z innymi poprzez rozmowy telefoniczne, wiadomości sms, Internet
- Zadbaj o codzienne czynności odstresowujące
- Jeśli jesteś zestresowany i zaniepokojony – bądź dla siebie dobry

Dodatkowe Wsparcie w Nauczaniu – Informacje dla Rodziców i Opiekunów Informacje ze wsparciem dla rodzin na czas zamknięcia placówek w odpowiedzi na COVID-19

Pomysły na to, jak zaplanować dzień twojemu dziecku

Odejście od rutyny i trzymania się planu dnia może w tym czasie wydawać się kuszące, ale w okresie niepewności, rutyna i struktura mogą pomóc dzieciom i młodzieży poczuć się bezpiecznie. Poniżej znajdziesz pomysły na to, jak je wprowadzić:

- Jeśli jest to możliwe, ustal czas zasypiania i pobudki
- Zaplanuj czas na pobyt na świeżym powietrzu i aktywność fizyczną
- Zorganizuj różnorodne zajęcia, np. gry, zajęcia plastyczne, muzyczne, zabawy, prace w ogrodzie oraz czytanie
- Wraz z dzieckiem twórz codzienny plan zajęć; rozmawiajcie o nim wieczór wcześniej, tak żeby dziecko wiedziało czego się spodziewać. Umieść go w miejscu widocznym dla dziecka
- Jeśli jest to możliwe, ogranicz czas spędzony na korzystaniu z urządzeń elektronicznych
- Szanujcie swoją prywatność i, jeśli jest to możliwe, dajcie sobie własną przestrzeń
- Aby docenić osiągnięcia twojego dziecka, każdego dnia zaplanuj czas na podsumowanie zajęć

KALENDARZ, Z KTÓRYM DASZ RADE: ZACHOWAJ SPOKÓJ. BĄDŹ ROZSĄDNY. BĄDŹ ŻYCZLIWY

30 czynności, dzięki którym zadbasz o siebie i innych w czasie światowego kryzysu, któremu razem stawiamy czoła. Skorzystaj z nich i przekaz dalej

1.Sporządź plan, aby zachować spokój i pozostać w kontakcie	2.Polub mycie rąk. Pamiętaj o wszystkim, co dla ciebie robią.	3.Sporządź listę 10 rzeczy, za które jesteś wdzięczny i dlaczego.	4.Nawadniaj się, jedz zdrowo i wzmacniaj system odpornościowy.	5.Bądź aktywny. Nawet jeśli utknąłeś w domu, ruszaj się i rozciągaj.	6.Skontaktuj się z sąsiadem lub przyjacielem i zaproponuj pomoc.	7.Mów o tym, jak się czujesz i bądź otwarty na przyjęcie pomocy.
8.Daj sobie pięć minut na to, żeby usiąść i oddychać. Powtarzaj to regularnie.	9.Zadzwoń do osoby, którą kochasz, żeby porozmawiać i uważnie jej wysłuchać.	10.Zadbaj o zdrowy sen. Żadnych ekranów przed zaśnięciem i po przebudzeniu.	11.Zauważ pięć rzeczy wokół ciebie, które są piękne.	12.Zanurz się w nowej książce, serialu czy podcast.	13.Pozytywnie reaguj na wszystkich, z którymi masz kontakt.	14.Zagraj w grę, którą lubiłeś będąc młodszy.
15.Oddaj się pracy nad ważnym dla ciebie projektem.	16.Na nowo odkryj ulubioną muzykę, która podnosi cię na duchu.	17.Naucz się czegoś nowego albo zrób coś kreatywnego.	18.Wymyśl fajny sposób na dodatkowe 15 minut aktywności fizycznej.	19.Spełnij trzy dobre uczynki, nawet najmniejsze, które pomogą innym.	20.Zaplanuj czas na zadbanie o siebie. Zrób dla siebie coś dobrego.	21.Wyślij list lub wiadomość do kogoś, z kim nie możesz być.
22.Znajdź w wiadomościach pozytywne historie i przekazuj je innym.	23.Zaplanuj dzień wolny od technologii. Przestań przewijać strony i wyłącz wiadomości.	24.Spójrz na swoje zmartwienia w szerszym kontekście i postaraj się o nich nie myśleć.	25.Szukaj dobra w innych osobach; zauważaj ich silne strony.	26.Zrób mały krok w kierunku osiągnięcia ważnego celu.	27.Podziękuj trzem osobom, którym jesteś wdzięczny. Powiedz im, dlaczego.	28.Umów się na spotkanie z innymi później w ciągu roku.
29.Zanurz się w naturze. Oddychaj i zauważ, że życie toczy się dalej.	30.Pamiętaj, że wszystkie uczucia i sytuacje z czasem przemijają.	„Człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego – ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru postępowania w konkretnych okolicznościach” – Viktor Frankl				

ACTION FOR HAPPINESS

www.actionforhappiness.org

Więcej na temat Ten Keys to Happier Living (Dziesięć Kluczy do Szczęśliwszego Życia) oraz książki, przewodniki i plakaty znajdziesz na www.actionforhappiness.org/10-keys

◆ EDINBURGH ◆

THE CITY OF EDINBURGH COUNCIL

SPOŁECZNOŚCI I RODZINY

Dodatkowe Wsparcie w Nauczaniu – Informacje dla Rodziców i Opiekunów
Informacje ze wsparciem dla rodzin na czas zamknięcia placówek w odpowiedzi na COVID-19