



Protecting Children. Providing Solutions.

На 3 крачки разстояние

(предложения за хората, които се грижат за деца и младежи с увреждания)



© picturealliance/d

Прекарвайте повече време с децата и младите хора за да си поприказвате, посмеете и забавлявате.



На три крачки разстояние



Направете си кръгче от 3-4 души за да споделите чувства, вълнения, страхове и да се успокоите заедно.



На три крачки разстояние



Направете една кутия, в която децата да пускат въпроси, оплаквания, притеснения, за които им е трудно да поговорят с другите или пред тях.



Направете едно табло на стената, на което децата всяка сутрин да отбелязват как се чувстват.



Играйте заедно с децата йога упражнения, леки, лесни и забавни.



На три крачки разстояние

Забавна карантина



ИГРА НА „НОВ ДОМ“

Ако на децата им е скучно вече от една и съща обстановка, може да смените предназначението на стаите временно. Кухнята да стане място за учене, дневната да е място за хапване, спалнята да е за игри, коридорът е за разходки. Оставете на въображението на децата да направят нов ‚архитектурен‘ план и да си поживеят на ‚ново‘ място.

Децата ще трябва да си направят екип, да планират, да рисуват и предлагат варианти, да обсъждат и да се съгласят над общо най-добро предложение, може да приемат повече от едно решение и да има срокове и ротация на идеите, така ще си правят нов дом по-често и няма да им е скучно. Това са и начини да се учат на различни социални умения, които ще им трябват в живота.

**Играта има едно единствено условие. Децата се следят от възрастен или дете, които напомнят: В новия дом всички живеят временно на 3 крачки разстояние 😊 иначе домът се разпада и пак отначало трябва да се изгради!*



ИГРА ЗА ПЛАНИРАНЕ НА ДЕНЯ

Всяка сутрин има приготвено пано/лист на стената/вратата, нещо като визуално разписание, в което възрастните и децата заедно правят план за деня. Важно е водещи с идеи да са децата, а възрастните да решават, но с подходящи причини, защото един план е добър и възможен, а друг в момента не е реалистичен. Да се обяснява на децата всяко решение, което се налага заради дадения момент, но и да се насърчават смели идеи, които с повече креативност, биха били възможни. *Например:*

- *Искаме днес да пътуваме до друг град, друга държава, защо не, но ще стане във въображението или през интернет.*
- *Искаме днес да играем футбол на двора, намираме онлайн игра на футбол или си говорим за любими отбори, футболисти, за онзи страхотен мач.*
- *Искаме да празнуваме рождения ден на някое дете, тогава защо не направим нещо специално за него, като това вместо едно кратко тържество, детето да очаква през*

целия ден по един приятел да идва с виртуален или друг подарък(песен, стих, рисунка, поздрав,...) и да прекарват само двамата малко време, така от сутринта до вечерта ще има изненади за рожденика и специално време за него да опознае всеки свой приятел, с който живее заедно.

Децата общуват на 3 крачки разстояние през целия ден. Това е единственото условие в тази игра 😊



СЪСТЕЗАНИЯ ВКЪЩИ

Сега децата, които живеят в по-големи групички, както е в ЦНСТ, могат да си правят състезания по стаите. Трябва само едно дете (може и един възрастен да е включен) да бъдат съдии и да записват резултатите като не влизат в стаите, но имат достъп от вратата да наблюдават.

Дават се едни и същи задачи, като например, лицеви опори, коремни преси, подскоци, и други възможни упражнения. Правят се за време и се засича от съдиите. Може да се състезаваш сам или в отбор с избран от теб приятел от друга стая. После се събират вашите резултати. Победителите имат награди или привилегии, като например да решат днес какво да прави цялата къща следобяд.

Така отново има разнообразие за деня, състезателен и отборен дух, физическа активност(могат и възрастните да участват в състезанията), правят се избори от децата, взимат решения, получават стимули, най-важното, забавляват се.

Тук условието е да се правят тези състезания до обяд, за да могат децата да не се превъзбудят и да не могат да спят след това. Дистанцията по време на състезанията е достатъчно добра и за част от деня сме успели да държим децата на много здравословно разстояние, без да скупаят или да се чувстват изолирани.

ИГРА НА СОЛИДАРНОСТ



Не може да караме децата да слушат само за коронавируса и как да се пазят! Дори постоянното говорене за едно и също, както от телевизора, така и от нас, възрастните, които се стремим да предпазим децата, повтаряйки важните предпазни средства, е натоварващо и стресиращо за детето или младия човек, особено ако той живее извън семейната си среда. Ние също се притесняваме и им предаваме дори и нашите лични страхове несъзнателно.

Да предложим повече емоционални решения за децата в тази ситуация. Например, да направим обща стена, изпълнена с рисунки, думички, символи, напомнящи, че сме заедно, има любов в сърцата ни и ще се подкрепяме. Така най-просто можем да обясним без думи една важна Дума – Солидарност.

Нека децата имат пълна свобода да изразят любовта, която носят в себе си, приятелствата, заедността си. Помагаме на всеки, без значение дали може да пише, рисува, танцува, чете или просто не може да говори или да вижда, но със сигурност ще изрази себе си, ако му помогнем.

Съберете в едно тези детски символи, мечти, образи, свържете ги заедно с децата в една фигура, може да е като верижка, гердан, гирлянд, пъзел, колаж...и го поставете на любимо място на децата или ако децата преценят, го закачете в стаята на най-неподвижните деца, тези, които са на легло. Да им е цветно и да им помага на тях най-много.

Едно е условието – всяко дете да има възможност и материали да работи самостоятелно, да не се събират заедно децата, но да са ангажирани и да не им е скучно. Възрастните помагат индивидуално и само те имат възможност, грижейки се за децата и младежите на легло, да им обяснят играта и, че може скоро да получат цял наниз Любов и Подкрепа от техните връстници.