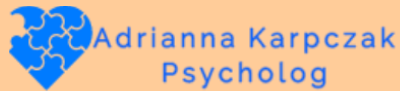


KORONAWIRUS NAM NIE STRASZNY - JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?



1. STARAJ SIĘ NIE PANIKOWAĆ

Dziecko czuje Twoje emocje i przejmuje je. Z łatwością zauważy niespójność pomiędzy słowną deklaracją spokoju, a brakiem spokoju w Twoim zachowaniu.

3. POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM O LĘKU

Lęk to naturalna, potrzebna nam emocja! Przeżywany w umiarkowanym natężeniu pomaga nam przetrwać trudne chwile - pełni funkcję ochronną organizmu.

- Opowiedz dziecku czym jest lęk.
- Opowiedz dziecku czego Ty bałeś/aś się w dzieciństwie.
- Zaproponuj aby dziecko narysowało swój lęk /opowiedziało o nim.
- Przeczytaj/ wymyśl bajkę poruszającą temat lęku.



2. WSPÓLNIE USTALCIE NOWY PLAN DNIA

Zasady, rutyna i stały rytm dnia dają dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Spróbujcie stworzyć taki plan dnia, w którym znajdziecie czas na naukę, zabawę, obowiązki i odpoczynek. Wyznaczcie określone godziny na weryfikację informacji dotyczących koronawirusa.

Może to pomóc dziecku w złagodzeniu lęku.

4. STARAJ SIĘ ODPOWIADAĆ NA PYTANIA DZIECKA

Dzieci słyszą dużo informacji na temat epidemii. Często nie wiedzą w co powinni wierzyć, zadają więc mnóstwo pytań.

- Staraj się przekazywać dziecku rzetelne informacje - z wiarygodnego źródła.
- Dostosuj informacje do możliwości rozwojowych dziecka.

5. SPĘDŹ Z DZIECKIEM CZAS „OFF-LINE”

Zróbcie coś razem:

- Poczytajcie.
- Porozmawiajcie.
- Zagrajcie w ulubioną grę planszową.
- Ułóżcie puzzle.

