

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII ?

Postaraj się zachować spokój (w rozmowie i relacji z dzieckiem).

Porozmawiaj z dzieckiem o obecnej sytuacji:

- przedstawiaj rzetelne informacje,
- bądź otwarty na pytania (jeśli nie znasz odpowiedzi szczerze o tym powiedz),
- staraj się unikać informacji, które mogą wywoływać w dziecku lęk (*informacje typu: jest tragicznie, jest kolejna ofiara*),
- wytłumacz dlaczego ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności (w kontaktach społecznych z innymi) i przestrzeganie zasad higieny.

Wykorzystaj czas spędzony wspólnie z dzieckiem w sposób pozytywny (rozmawiajcie, bawcie się, wspólnie przygotujcie posiłki).
Zachęcamy do zapoznania się z naszymi materiałami: „Jak w sposób miły, kreatywny i z głową spędzać czas z dzieckiem”



Porozmawiaj z dzieckiem, w jaki sposób można radzić sobie z lękiem.

Opowiedz co Tobie pomaga (np. książka, komedia, muzyka, gra).
Zapytaj jakie pomysły dziecko?

Ustal plan dnia.

Rutyna, rytm dnia, zasady dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i przyczyniają się do złagodzenia lęku.

Ustal z dzieckiem czas na obowiązki i odpoczynek.

Zadbaj o relaks.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym:
„Cześć. Jestem WIRUS - kuzyn grypy i przeziębienia” książeczka do pobrania na stronie www.mindheart.co/descargables