

# DROGI RODZICU,

## CHCĄC WSPIERAĆ DZIECKO W RADZENIU SOBIE Z LĘKIEM PRZED KORONOWIRUSEM, WARTO PORUSZYĆ Z NIM PONIŻSZE TEMATY:

### 1. Porozmawiaj z dzieckiem o emocjach.

Powiedz mu, że lęk i strach to dobre emocje, bo informują nas o zagrożeniu, pozwalają nam go oceniać i podejmować racjonalne decyzje.

### 2. Zapytaj dziecko, co wie na temat koronowirusa.

Upewnij się, co Twoje dziecko wie i w co WIERZY odnośnie aktualnej sytuacji! Zdementuj MITY, które są bardzo lękotwórcze!

### 3. Nie bój się rozmawiać o aktualnej sytuacji, ale posługuj się rzetelnymi informacjami!

WHO, Ministerstwo Zdrowia oraz wywiady ze specjalistami z dziedziny medycyny (głównie epidemiologii) - to źródła merytorycznej wiedzy. Z dystansem podchodź do informacji, gdzie autorzy nie są znani lub sformułowania są bardzo ogólne, jak też do wszystkich możliwych łańcuszków rozsyłanych przez komunikatory społecznościowe. Udzielaj informacji dziecku adekwatnie do jego wieku i rozwoju psychofizycznego.

### 4. Chroń swoje dziecko przed nadmiarem informacji.

W tej trudnej sytuacji dzieci są szczególnie narażone na odczuwanie różnych emocji w sposób często dla nich niezrozumiały. Ma to związek z natłokiem informacji, jakie płyną z wielu źródeł, tj. telewizja, Internet oraz social media. Niestety, wiele z nich jest niesprawdzonych, fikcyjnych oraz trudnych do zweryfikowania przez dzieci. Dodatkowo zwiększa to poczucie lęku, napięcie psychiczne i trudności w radzeniu sobie z emocjami.

### 5. Poszukajcie wspólnie jakiś alternatywnych zajęć

Jest wiele propozycji zajęć z dziećmi: gry planszowe, zabawy tematyczne z dziećmi młodszymi, wspólne oglądanie bajek i seriali rodzinnych, wspólne wykonywanie obowiązków domowych, tj. gotowanie, generalne porządki w szafkach i wiele innych ciekawych aktywności, których propozycje są dostępne w poradnikach rodzicielskich oraz w Internecie.