



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EPIDEMII KORONAWIRUSA?

1

BĄDŹ SPOKOJNY, OPANOWANY

Zadbaj o swój spokój, swoje emocje, Twój lęk i panika, szybko zostaną dostrzeżone przez dziecko.

2

BĄDŹ ŹRÓDŁEM INFORMACJI

Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wiedzy, unikając rozmowy, tylko potęgujesz jego niepokój.

3

ODPOWIADAJ NA PYTANIA

Szanuj wszystkie pytania dziecka, nawet te najbardziej dziwaczne, jeśli dziecko pyta, szanuje Twoje zdanie.

4

USPOKAJAJ, BĄDŹ DOSTĘPNY

Przygotuj kilka informacji, które pozwolą opanować lęk dziecka i wzmocnić jego poczucie bezpieczeństwa. Porozmawiaj z nim o tym, jak radzić sobie z lękiem.

5

ZACHOWAJ RUTYNĘ DNIA

Spójna codzienna rutyna jest bardzo ważna dla dzieci, ponieważ stwarza poczucie stabilności i przewidywalności. Podkreślaj, że epidemia minie.