

JAK ROZMAWIAĆ O TYM Z DZIEĆMI?

WYTŁUMACZ, JAKA JEST SYTUACJA

(nie kłam, nie omijaj tego tematu - inaczej dziecko nie będzie wiedziało, jak się zachować!)

ZWRÓĆ UWAGĘ NA EMOCJE

(podkreśl, że strach jest naturalny oraz powiedz, jak można go odczuwać,
np. ból brzucha, przyspieszony oddech, potliwość, itp.)

WSKAŹ, CO MOŻNA ZROBIĆ

(tj. dokładne mycie rąk, niewychodzenie z domu, relaksacja, rozmowa z Rodzicem)

POWIEDZ O SWOIM WSPARCIU

(podkreśl, że może liczyć na rozmowę z Tobą oraz wysłuchanie ZAWSZE, kiedy tego potrzebuje)

CHWAŁ JEGO ZACHOWANIA ZWIĄZANE Z OSTROŻNOŚCIĄ

(wzmacniaj wszelkie zachowania prewencyjne, ale bądź czujny, aby dziecko nie wpadło
w spiralę stresu - w takim przypadku ponownie podejmij rozmowę o tej sytuacji)



RODZICU!

Pamiętaj, że Dziecko
obserwuje Twoje reakcje
i stara się je naśladować! Twój
wzorzec ma ogromny wpływ
na jego przyszłość.

www.borntoperform.info

BORN TO
PERFORM
sport business stage life

www.borntoperform.info

Książeczka dla dzieci o koronawirusie (pdf):

Książeczka pokazuje dzieciom czym jest koronawirus i jak się przed nim chronić.

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_1325b26f2d954d108cbc769afedcadd3.pdf

MAMO! TATO! - CO SIĘ DZIEJE?



Czego warto unikać podczas rozmów z dziećmi o epidemii?

Psycholog, Ania Szreder-Bach

1 NIE PRZENOŚ SWOICH LĘKÓW NA DZIECKO - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Jeżeli Wasze dzieci się czegoś boją, to przyjrzyjcie się też sobie. Często jest tak, że jeżeli my się czegoś boimy to w nieświadomy sposób przenosimy te lęki na dzieci. Odczuwanie permanentnego lęku, spowodowanego zagrożeniem może negatywnie wpłynąć na Twoje dziecko. Dlatego dzielcie się tylko sprawdzonymi informacjami i starannie sprawdzajcie źródła. Czując się bezpiecznie, znajdziesz w sobie spokój, który będzie z pewnością potrzebny także Twojemu dziecku.



2 DZIECKO NIE JEST TOBĄ, NIE MUSI CZUĆ TAK SĄMO JAK TY - ZACHOWAJ SPOKÓJ.

Uświadom sobie własne emocje, daj sobie prawo do ich wyrażania. Daj swojemu dziecku szansę, aby ono również mogło pokazać swoje emocje - zarówno te trudne (złość, lęk) jak i te przyjemne (radość, zadowolenie). Pomóż dziecku nazwać jego emocje, jeśli będzie miało z tym trudności, np. *Złóżysz się, ponieważ chcesz spotkać się z kolegą, a w związku z obecną sytuacją nie pozwalam Tobie wyjść z domu?*



3 NIE ZMUSZAJ DZIECKA, ABY MÓWIŁO CO CZUJE - ZACHOWAJ SPOKÓJ.

Jeśli dziecko stawia opór - nie zmuszajmy, aby mówiło! To sytuacja wyjątkowa, nie jest łatwo w niej się odnaleźć. Czasem wystarczy zapewnienie dziecku, że jesteśmy gotowi, aby z nim porozmawiać. To ważne, aby nie zostawiać dzieci samych ze swoimi emocjami - spróbuj dopytać co mogłoby mu ułatwić rozmowę.



4 JESZCZE NIGDY NIKT NIE PRZESTAŁ SIĘ BAĆ PO SŁOWACH „NIE BOJ SIĘ” - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie zawstydzaj, nie ośmieszaj, nie porównuj. Bądź otwarty na wszystkie emocje swojego dziecka. To co czuje jest normalne. Akceptowanie uczuć dziecka jest bardzo ważne dzięki temu mogą wykształcić w sobie poczucie pewności siebie i bezpieczeństwa.



5 NIE MA JEDNEJ RECEPTY NA TO, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O TRUDNYCH SPRAWACH - ZACHOWAJ SPOKÓJ

Daj sobie prawo do bycia zmęczonym, zniechęconym, smutnym, rozdrażnionym. Znasz swoje dziecko lepiej niż inni. Bądź autentyczny w tym co mówisz i robisz - dziecko poczuje się bezpiecznie.



Pamiętajmy, aby odnosić się do racjonalnej, naukowej wiedzy opartej na dowodach. W sytuacji epidemii źródłem rzetelnej wiedzy są komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Głównego Inspektora Sanitarnego w Polsce (GIS). Zaufajmy ekspertom, w tym przypadku lekarzom specjalistom wirusologom i epidemiologom, stosujmy się do ich zaleceń i dbajmy o siebie i ludzi wokół nas.