

## Drogi Rodzicu

### Po DRUGIE- „JAK ROZMAWIAĆ ZE SWOIM DZIECKIEM O KORONAWIRUSIE”

- ✓ **„Staraj się nie panikować”**- dziecko czuje Twoje emocje i przejmuje je. Z łatwością zauważy niespójność między tym co mówisz- czyli słowną deklaracją spokoju a brakiem spokoju w Twoim zachowaniu.
- ✓ **„Porozmawiaj z dzieckiem o lęku”**- lęk to naturalna, potrzebna nam emocja! Przeżywany w umiarkowanym natężeniu pomaga nam przetrwać trudne chwile- pełni funkcję ochronną dla organizmu.
- ✓ **„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 Tobie i Twojemu dziecku z złagodzeniem lęku.
- ✓ **„Staraj się odpowiadać na pytania dziecka”**- dzieci słyszą dużo informacji na temat epidemii. Często nie wiedzą w co powinny wierzyć. Zadają więc mnóstwo pytań.
  - Staraj się przekazywać rzetelne informacje z wiarygodnego źródła.
  - Dostosuj informacje do możliwości rozwojowych dziecka.

**W TYM TRUDNYM OKRESIE JESTEŚMY DO WASZEJ DYSPOZYCJI,  
KONTAKT ZNAJDZIESZ NA STRONIE SZKOŁY**