

Drodzy Rodzice, Kochani Opiekunowie naszych Uczniów!!

Spójrz strachowi w oczy- poczuj jego oddech i obecność; nie odwracaj się od niego! Dzięki temu- UDŹWIGNIESZ W RAMIONACH CAŁY ŚWIAT

Rozmowa na temat koronawirusa to ważna lekcja dla Twojego dziecka- przygotuje dziecko na inne trudne sytuacje, które będą mieć miejsce w późniejszym życiu.

Po pierwsze- Pamiętaj Rodzicu, że dziecko odczuwa Twój niepokój, negatywne emocje i zmartwienia- nie dziel się z dzieckiem tymi emocjami.

- ★ Rodzicu- nie obawiaj się postępować wobec dziecka zdecydowanie. Mów prawdę o istniejącej sytuacji i problemie. Daje to dziecku poczucie bezpieczeństwa;
- ★ Rodzicu- Nie zbywaj dziecka, gdy stawia Ci pytania dotyczącej panującej epidemii. Dziecko w końcu zasięgnie informacji gdzie indziej, a chciałoby mieć w Tobie przewodnika po świecie;
- ★ Rodzicu pamiętaj- jeśli Ty się boisz, to dziecko boi się również. Nie mów swojemu dziecku, że jego strach i jego obawy są głupie. Dla dziecka są bardzo realne. A szczerza rozmowa pomoże dziecku poczuć się spokojniej i bezpieczniej;
- ★ Rodzicu pamiętaj, że nowa sytuacja jest bardzo trudna do zrozumienia przede wszystkim małemu dziecku. Pomóż dziecku to zrozumieć, wyjaśnić całą sytuację- zapewniając, że wszystko wróci do normy. A rutyna, która obecnie jest inna u dziecka? Zapewnij dziecku inne atrakcje, które można zrealizować w domu- w Internecie znajdziecie dużo ciekawych propozycji na spędzenie miło czasu;
- ★ Dziecko może zadawać trudne pytania, np. „Co to koronawirus?“, „Czy moja babcia umrze?“. Rodzicu nie lekceważ dziecka, nie zbywaj niekonkretnymi odpowiedziami, bo dziecko poczuje się bagatelizowane;
- ★ Rodzicu- pomóż dziecku poradzić sobie z emocjami w tym trudnym dla wszystkich czasie- powiedz, że to normalne że się boi i odczuwa lęk. Zadbaj, by dziecko sobie poradziło z negatywnymi emocjami;
- ★ Powiedz dziecku, że życie toczy się dalej, należy normalnie funkcjonować, tylko że należy zachować większe środki ostrożności!

PAMIĘTAJ- przekazuj dziecku prawdę, a jednocześnie wspieraj dziecko! Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa w sytuacji trudnej i niestabilnej. A razem przejdziecie o krok dalej.. Z Uśmiechem na twarzy! 😊

Barbara Sopa
psycholog